
تفسیر موضوعی قرآن
(قرآن ، بهداشت و روان)
ویژه جوانان
جلد ۳
احمد صادقیان

بسم الله الرحمن الرحیم

تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان

نویسنده:

علی نصیری

ناشر چاپی:

انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳(قرآن و بهداشت و روان)

مشخصات کتاب

سرشناسه : صادقیان، احمد، ۱۳۴۸ - عنوان و نام پدیدآور : قرآن و بهداشت روان/ احمد صادقیان ؛ [تهیه کننده] مرکز تحقیقات قرآن کریم‌المهدی (عج). مشخصات نشر : قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن ۱۳۸۶. مشخصات ظاهری : ۳۵۸ ص. فروست : تفسیر موضوعی ویژه جوانان؛ ۳. شابک : ۳۰۰۰۰ ریال وضعیت فهرست نویسی : برون‌سپاری. یادداشت : کتابنامه: ص. [۳۵۱] - ۳۵۸؛ همچنین به صورت زیرنویس. موضوع : بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنی موضوع : اسلام و بهداشت روانی شناسه افزوده : مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی (عج) شناسه افزوده : مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن رده بندی کنگره : BP۱۰۳/۵/ص۲ق۴ ۱۳۸۶ رده بندی دیویی : ۲۹۷/۱۵۷ شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۰۶۶۴۳

سخن ناشر

قرآن چشمه جوشانی است که در طول همه اعصار و برای همه نسل‌ها و مکان‌ها جاری است. از این رو پاسخگوی نیازها و پرسش‌های زمانه است. پاسخ‌های قرآن بصورت تفسیر آیات الهی ارائه می‌شود که به دو شیوه اساسی ارائه می‌گردد: الف: تفسیر ترتیبی: تفسیر آیات کل قرآن با یک سوره از ابتداء تا پایان که به صورت مرتب انجام می‌شود. ب: تفسیر موضوعی: این شیوه تفسیری خود به دو روش فرعی تقسیم می‌شود. اول: تفسیر موضوعی که موضوعاتش را از درون قرآن می‌گیرد، برای مثال مفسر آیات نماز یا زکات را از قرآن جمع‌آوری کرده سپس، با توجه به قرائن دیگر، به بحث و بررسی و نتیجه‌گیری از آنها می‌پردازد. دوم: تفسیر موضوعی که موضوعاتش را از متن اجتماع یا علوم و وقایع عصری می‌گیرد و بصورت پرسش به محضر قرآن عرضه می‌کند، سپس مفسر آیات موافق و مخالف را جمع‌آوری کرده و با در نظر گرفتن قرائن دیگر (مثل روایات و علوم و شواهد تاریخی و ...) به نتیجه‌گیری و استنباط می‌پردازد و پاسخ پرسش زمان خویش را می‌یابد، و به مخاطبان قرآن ابلاغ می‌کند. مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی (عج) که به همت چند نفر از اساتید حوزه و دانشگاه در سال ۱۳۸۴ سامان یافت، و به عنوان نخستین مرکز پژوهشی قرآنی کشور در وزارت تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴ علوم ثبت شد، توفیق یافت که در مدت کوتاهی چند بخش را فعال سازد، از جمله واحد انتشارات که تاکنون بیش از هفده جلد کتاب مفید منتشر ساخته است و گروه قرآن و علم با رویکرد تخصصی شکل گرفت. و اکنون در راستای فعالیت‌های فوق کتاب «قرآن و بهداشت روان» را تقدیم قرآن‌پژوهان می‌کند که نوعی تفسیر موضوعی قرآن به شمار می‌آید. کتاب حاضر حاصل تلاش علمی دانشمند قرآن‌پژوه مدرس حوزه و دانشگاه جناب حجت الاسلام والمسلمین آقای احمد صادقیان «زید عزّه» است و اکنون توسط انتشارات مرکز آماده‌سازی شده است و می‌تواند برای آشنائی قرآن‌پژوهان با مباحث بهداشت روان بسیار مفید و کاربردی باشد. امید است خدای متعال این خدمت قرآنی را از ایشان و ما بپذیرد. در ضمن پژوهشگران قرآنی و جوانان عزیز برای اظهار نظر در مورد کتاب فوق و طرح پرسش‌های خود در زمینه قرآن و علم می‌توانند با آدرس ذیل تماس حاصل نمایند. «۱» با سپاس دکتر محمدعلی رضایی‌اصفهانی ۵/ ۴/ ۱۳۸۵ تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵

فصل اول: کلیات

اشاره

تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷

مقدمه

اشاره

یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر، آرامش خاطر و زندگی فارغ از نگرانی، اضطراب، دغدغه و گرفتاری است. در طول تاریخ افراد به دنبال آسایش و آرامش بوده و برای تحصیل آن راه‌های گوناگونی را پیموده‌اند. بعضی می‌پنداشتند انسان با تأمین نیازهای مادی به آرامش می‌رسد؛ از این رو، برای به دست آوردن آن‌ها تلاش کردند و شاید بتوان گفت بسیاری از نیازهای مادی را تأمین کردند، ولی مشکلات و اضطراب و ناراحتی‌ها نه تنها کاسته نشد بلکه فزونی نیز یافت؛ جنگ‌ها، خونریزی‌ها، ظلم‌ها و هزاران گرفتاری‌ها و ناراحتی‌های دیگر در جوامع حتی در جوامع مرفه هنوز دیده می‌شود. همچنین در این جوامع ناراحتی‌ها و روان رنجوری‌ها در حد بسیار شیوع دارد، در حالی که در دهکده‌های کم‌تر پیشرفته به طور نادر مشاهده می‌شود. این پدیده، چنان رو به افزایش است که آمارها نشان می‌دهد یک صدم جمعیت این کشورها کم و بیش دچار مشکلات روانی هستند و لازم است تحت درمان قرار گیرند. «۱» روان‌شناسان برای تأمین بهداشت روانی افراد بر آن‌اند که شناخت‌ها، باورها و رفتارهای نادرست انسان را که باعث بیماری‌ها و ناراحتی‌ها می‌گردد، تغییر دهند و قواعد بهتر زیستن را به بشر بیاموزند. آنان به این نکته توجه داده‌اند که برای تأمین آرامش باید افزون بر نیازهای مادی، به نیازهای روانی انسان نیز توجه کرد و در این راستا راه‌های متعددی پیموده شد و مکاتب گوناگون پدید آمد که هرکدام در حد خود گام‌هایی برداشتند و موفقیت‌هایی نیز به دست آوردند. با همه این اقدامات هنوز در بسیاری زمینه‌ها راه تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸ حل‌هایی کامل ارائه نشده است؛ برای مثال، فزون‌خواهی را چگونه می‌توان درمان کرد؟ صفت حرص را چگونه باید معالجه کرد؟ خواسته‌های نامتناهی انسان را چگونه باید پاسخ داد؟ با ستم دیگران چگونه باید برخورد کرد؟ حوادث طبیعی و سختی‌های اجتناب‌ناپذیر دنیا را چگونه باید توجیه کرد؟ انسان جدا شده از خداوند چگونه می‌تواند از دردهای ناشی از مرگ و مسائل مرتبط با آن نجات پیدا کند. این مسائل نشان می‌دهد که برای درمان کامل بسیاری از ناراحتی‌ها و مشکلات روانی لازم است انسان و تمام نیازهای او شناخته شود. شناخت صحیح انسان و نیازهایش تنها از راه آفریننده او امکان دارد؛ همان‌گونه که شرکت سازنده وسایل مادی خریداری شده دستور العمل بهتر کارکردن و تعمیر را ارائه می‌دهد. روشن است که خداوند نیازهای انسان را کامل‌تر و قوانین حاکم بر جهان را بهتر از هر کس دیگری می‌داند؛ از این رو، توصیه‌های خداوند در مورد انسان بهترین دستورالعمل‌ها برای زندگی است. اخیراً بسیاری روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تنها روزنه‌ای که می‌تواند آلام و ناراحتی‌های انسان را کاهش و تسکین دهد، ایمان به خدا واعتقاد به یک مبدأ و قدرت مافوق انسانیت است؛ تنها نیرویی که می‌تواند بر مشکلات فائق شود، نیروی الهی است. «۱» در سایه اعتقاد به خداوند مفاهیمی همچون توکل، دعا، رضا و تسلیم، صبر و ... مطرح می‌گردد. در بحث روابط خانوادگی، بر اساس تعالیم آسمانی می‌توان بر بسیاری از مشکلات پیروز شد. در روابط اجتماعی بدون اعتقاد به خداوند ایثار، عفو، گذشت و مهار خشم معنا ندارد. بسیاری از فشارهای روانی ناشی از مشکلات اقتصادی را به وسیله اعتقاد به خداوند و اعتقاد به زندگی پس از مرگ و حساب و جزا می‌توان درمان نمود و از آن آلام کاست. برای به دست آوردن دستورهای الهی باید سراغ کتاب‌هایی که برای هدایت بشر نازل شده رفت که جامع‌ترین آن‌ها قرآن است. قرآن دارای نیروی عظیمی است که در نفس انسان تأثیری عمیق بر جای می‌گذارد. تأثیر این نیرو باعث بیداری وجدان، شعور و صیقل تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹ دادن روح انسان می‌شود، ادراک و تفکرش را روشن و بصیرتش را جلا می‌بخشد. «۱» خداوند قرآن را وسیله شفای بیماری‌های دل می‌داند.

الف – بیان مسئله و تعریف مفاهیم

اشاره

رفتار و بینش افراد نسبت به مسائل زندگی متفاوت است؛ بعضی به سادگی از سختی‌ها و مشکلات استقبال می‌کنند و آن‌ها را تحمل می‌نمایند؛ به راحتی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند و زندگی سالمی دارند، و بعضی دیگر در برابر سختی‌ها توان مقاومت کم‌تری دارند. طرز تفکر و برداشت افراد از زندگی و مسائل آن متفاوت است. به راستی چه عاملی این تفاوت‌ها را پدید می‌آورد؟ علت سختی‌ها و مشکلات چیست؟ چگونه می‌توان زندگی خالی از فشار روانی داشت؟ با این‌که انسان همواره به دنبال سلامت جسمی و روانی است و از نگرانی‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی گریزان و در پی منبع اطمینان و آرامش است، چرا دنیای کنونی با همه پیشرفت‌های علمی و مادی‌اش هنوز به شیوه مفیدی برای تسکین مناسب دردهای روانی و نگرانی‌ها دست نیافته است؟ همه این مشکلات نشان می‌دهد برای تأمین سلامت جسمی روانی افراد باید به دستورهای آفریننده انسان و کسی که به همه صفات و ویژگی‌ها و نیازهای انسان آشناست، عمل نمود. فقط در پرتو عمل به همین دستورهاست که می‌توان از نگرانی‌ها و اندوه‌هایی که به اختلالات شناختی و رفتاری در انسان می‌انجامد، جلوگیری نمود؛ به همین جهت خداوند برای هدایت انسان‌ها پیامبران را فرستاده و کتب آسمانی نازل فرموده که کامل‌ترین و جامع‌ترین آن‌ها قرآن می‌باشد که شفای بیماری‌های انسان معرفی شده است. «۲» مفسران واقعی کتاب، پیامبر (ص) «۳» و ائمه معصومین (علیهم السلام) می‌باشند که دستورهای آن‌ها به صورت مجموعه روایات به دست ما رسیده است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰

۱. تعریف بهداشت روانی

فرهنگ روان‌شناسی لاروس، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: «استعداد روان برای هماهنگ، خوشایند و مؤثر کارکردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود، توانایی داشتن.» سازمان جهانی بهداشت نیز آن را چنین تعریف می‌کند: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی، بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست.» «۱» در این تعریف‌ها سازگاری با محیط اهمیت زیادی دارد. طبق این تعاریف، شخصی که بتواند با محیط خود (اعضای خانواده، همکاران، همسایگان و به طور کلی اجتماع) خوب سازگار شود، از نظر بهداشت روانی «بهنجار» خواهد بود. این شخص با تعادل روانی رضایت بخش رفتار خواهد کرد؛ تعارض‌های خود را با دنیای بیرون و درون حل خواهد نمود و در مقابل ناکامی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مقاومت خواهد داشت. اگر کسی توان انجام این کارها را نداشته باشد و با محیط خود به شیوه نامناسب و دور از انتظار برخورد کند، از نظر روانی بیمار محسوب خواهد شد؛ زیرا با این خطر روبه رو می‌شود که تعارض‌های حل نشده خود را به صورت «نوروز» (اختلال‌های خفیف رفتاری) نشان دهد و به شخص «نورتیک» تبدیل شود. «۲» در گستره وسیع‌تر، بهداشت روانی عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله سازوکار باارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱ بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از مجموعه عواملی که در پیش‌گیری یا جلوگیری از پیشرفت رونده وخامت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند. «۱» انجمن کانادایی بهداشت روانی، بهداشت روانی را در سه قسمت تعریف کرده است: قسمت اول: نگرش‌های مربوط به خود، قسمت دوم: نگرش‌های مربوط به دیگران (با دیگران راحت

بودن) و قسمت سوم: نگرش‌های مربوط به زندگی (رویایی با الزام‌های زندگی). بر این اساس، نشانه‌هایی پیدا می‌شوند که ما را از دشواری‌های روانی، به ویژه در خود فرو رفتن، پرخاشگری، خودمداری، بی‌اعتمادی شدید، بی‌خوابی، اضطراب، خیال‌بافی، ضعف در کنترل هیجان، نوسان‌های خلقی و احساس ناتوانی و وابستگی، آگاه می‌سازند. به علاوه، برای داشتن بهداشت روانی مناسب، باید این شرایط فراهم شود: روبه‌رو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت تحمل اضطراب‌ها، کم توقعی، احترام قائل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با آنان و کمک رساندن به مردم. «۲» در تعریف بهداشت روانی مفهوم پیش‌گیری نهفته است. در سال ۱۹۶۴ میلادی، جرالد کپلن «۳» فعالیت‌های بهداشت روانی را به سه بخش تقسیم کرد که عبارت‌اند از: ۱. روش‌های پیش‌گیری اولیه، «۴» پیش‌گیری ثانویه، «۵» و پیش‌گیری ثالثیه. «۶» پیش‌گیری اولیه اشاره دارد به کاربرد روش‌ها و ابزاری که در جلوگیری از ظهور بیماری مؤثر هستند و رفتارهای مثبت را تقویت می‌کنند. هدف مداخله در پیش‌گیری اولیه، جلوگیری از شروع تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲ بیماری یا اختلال است و این هدف زمانی به دست می‌آید که عوامل سبب‌زا را از بین ببریم و سلامتی را از راه ایجاد شرایط محیطی مناسب افزایش دهیم. در واقع، پیش‌گیری اولیه را می‌توان در دو دسته از فعالیت‌های عمده خلاصه کرد: ۱. فعالیت‌هایی که از ایجاد بیماری‌ها یا اختلالات روانی جلوگیری می‌کنند (مراقبت‌های ویژه)؛ ۲. مداخله‌های تحقیقی برای تقویت و تحکیم سلامتی جسمی و روانی. پیش‌گیری ثانویه عبارت است از مداخله زودهنگام در شناخت و درمان سریع نشانگان یک بیماری یا اختلال با این هدف که از شیوع و گسترش آن (از نظر تعداد موارد) با کوتاه کردن مدت آن کاسته شود. این هدف شامل مراحل زیر می‌گردد: ۱. کاستن نشانه‌های اختلال (کم کردن درد و رنج)؛ ۲. محدودکردن ادامه اختلال و رساندن آن به کم‌ترین میزان شیوع. پیش‌گیری نوع سوم عبارت است از کاستن از گسترش عوارض جنبی که در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد (که اغلب ماهیتش مزمن است) این بخش اشاره دارد به فعالیت‌های توان‌بخشی که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن روانی طولانی مدت را قادر می‌سازد با حداکثر توانایی‌های جسمانی یا روانی و اجتماعی خود فعالیت کنند. در این راستا آموزش مهارت‌های شغلی و اجتماعی بسیار مفید واقع می‌شود. «۱» همانگونه که بیان شد، بهداشت روانی در این تحقیق عبارت از شیوه‌های پیش‌گیری یا کاهش بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری و نیز افزایش کارآیی و توانمندی انسان در فکر، احساس و عمل است. در قرآن نیز به روان سالم اشاره شده است «۲» و مراد از آن تعادل روان است و نشانه‌های آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه موجب زینت روانش شود و او را به خدا نزدیک کند، برگزیند. تمام ابعاد فطری خویش را شکوفا سازد و بین آن‌ها هماهنگی و تعادل برقرار نماید. بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳ مستقیم و وصول به کمالات انسانی است، در عمل نیز منحرف نمی‌گردد و به پیروی از سفاهت که موجب ظلم به خویشتن و دیگران است، از عدل سرباز نمی‌زند. با این بیان، معنای بیماری نیز روشن می‌شود. خداوند در قرآن می‌فرماید: «هر کس از یاد من روی بگرداند، در حقیقت زندگی سختی خواهد داشت.»» این سختی‌ها همان بیماری‌های یأس، دلهره، اضطراب، سردرگمی و افسردگی است که در متن نعمت‌های دنیوی و زندگانی سراسر امکانات، دامنگیر افرادی می‌شود که از یاد خدا روی برگردانیده‌اند، و این عدم تعادل حقیقت انسان با ماورای عالم و مبدأ آن است. «۲»

۲. قرآن و بهداشت روانی

قرآن کتابی است که از سوی خداوند متعال برای هدایت انسان فرستاده شده است. کتابی که مایه هدایت عالمیان، «۳» نور آشکار، «۴» بیانگر همه چیز و مایه هدایت، رحمت و بشارت برای مسلمانان است. «۵» پیامبر (ص) جایگاه قرآن را چنین بیان می‌کند: «قرآن شفاعتگری مورد پذیرش و شکایت کننده‌ای از نقایص بشر می‌باشد که خدا او را تصدیق کرده است. هر کس به دستورالعمل‌های آن عمل کند، او را به سوی بهشت برد و هر کس آن را کنار بگذارد و به برنامه‌های دیگر عمل کند، زمینه ورود خود را به دوزخ

فراهم کرده است. قرآن دلیلی است که به سوی بهترین راه هدایت می‌کند ... کتاب بیان است که هر لحظه به انسان راه سعادت را می‌نمایاند». «۶» علی (ص) جایگاه قرآن را این‌گونه بیان می‌کند: «آگاه باشید که برای کسی با داشتن قرآن فقری نخواهد بود و نه برای کسی قبل از قرآن غنایی حاصل است». پس به جهت تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴ دردهایتان، از قرآن بهبودی طلب نمایید و به واسطه قرآن بر سختی‌ها یاری جویید؛ زیرا در آن شفایی است از بزرگ‌ترین دردها و آن کفر، نفاق، تباهی و گمراهی است .... فریادگری در روز قیامت ندا می‌کند: «بهوش باشید! هر کشتکاری در کشته خود و عاقبت عملش گرفتار است، مگر کشتکاران قرآن.» «۱» کارلایل- مورخ و دانشمند معروف انگلیسی- درباره قرآن می‌گوید: «اگر یک بار به این کتاب مقدس نظر افکنیم، حقایق برجسته و خصائص اسرار وجود طوری در مضامین و جوهره آن پرورش یافته که عظمت و حقیقت قرآن به خوبی از آن نمایان می‌گردد و این خود مزیت بزرگی است که فقط به قرآن اختصاص یافته و در هیچ کتاب علمی و سیاسی و اقتصادی دیگر دیده نمی‌شود. بلی خواندن برخی کتاب‌ها تأثیرات عمیقی بر روان می‌گذارد، ولی این تأثیر هرگز با تأثیر قرآن قابل مقایسه نیست.» «۲» گوته- شاعر و دانشمند آلمانی- می‌گوید: «قرآن اثری است که [احیاناً] به واسطه سنگینی عبارت آن خواننده در ابتدا متحیر و سپس مفتون جاذبه آن می‌گردد و بالاخره بی‌اختیار مجذوب زیبای‌های متعدد آن می‌شود». در جای دیگر می‌نویسد: سالیان درازی ما از پی بردن به حقایق قرآن مقدس و عظمت آورنده آن محمد (ص) دور بودیم، اما هر قدر که قدم در جاده علم و دانش گذارده‌ایم، پرده‌های جهل و تعصب نابجا از بین می‌رود و به زودی این کتاب توصیف ناپذیر [قرآن عالم را به خود جلب نموده و تأثیر عمیقی در علم و دانش جهان گذارده و سرانجام محور افکار مردم جهان می‌گردد.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵ دینورت- مستشرق دیگری- می‌نویسد: «واجب است اعتراف کنیم که علوم طبیعی و فلکی و فلسفه و ریاضیات که در اروپا اوج گرفت، عموماً از برکات تعلیمات قرآنی است و ما مدیون مسلمانانیم، بلکه اروپا از این جهت شهری از شهرهای اسلام است.» «۱» بدیهی است این کتاب درباره بهداشت روان و راه‌های تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد که سال‌ها تحقیق و دل دادن به آن را می‌طلبد. در این تحقیق ما در طلب بخشی از این معارف هستیم.

ب- ضرورت و اهمیت بحث

اشاره

سازش نایافتگی و بروز اختلالات رفتاری در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است، به نحوی که می‌توان گفت هیچ فردی در برابر اختلالات روانی مصونیت ندارد. البته دانستن این مطلب کافی نیست؛ زیرا بهداشت روانی تنها منحصر به تشریح علل رفتار نیست، بلکه هدف اصلی آن پیش‌گیری از وقوع ناراحتی‌هاست. پیشگیری به معنای وسیع آن، عبارت است از به وجود آوردن عواملی که مکمل زندگی سالم و طبیعی است؛ به علاوه، درمان اختلالات جزیی رفتار به منظور جلوگیری از وقوع بیماری‌های شدید روانی. «۲» براساس تحقیقاتی در آمریکا از هر ۲۰ انسان یک نفر به بیمارستان روانی خواهد رفت و یک نفر دیگر به طور موقت خارج از بیمارستان دچار اختلال روانی موقتی یا دائمی خواهد شد. پژوهش‌های اخیر در دنیا و نیز در ایران نشان داده‌اند که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت این اجتماعات به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند. «۳» (۱۳۷۸ ش) در آمریکا، که از لحاظ رفاه مادی یکی از کشورهای پیشرفته دنیا به شمار می‌آید، از هر چهار خانواده یک خانواده به ناراحتی روانی شناخته شده مبتلاست، در هر ۷۲ دقیقه یک قتل واقع می‌شود؛ در هر ساعت، پانزده جنایت فجیع روی می‌دهد؛ در هر ساعت هفت فقره دزدی مختلف و ۲۶ مورد سرقت اتومبیل گزارش می‌شود. آنچه بیش از هرچیز تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶ شگفت‌انگیز و نگران کننده می‌باشد، این است که از هر ۴۳ کودک یکی از آنان پرونده پلیسی دارد و به همین جهت است که جنایات جوانان رو به

فزونی است. از سه ازدواج، یکی به طلاق و جدایی منجر می گردد. «۱» (۱۹۶۸ م) متأسفانه آمار غالب کشورهایی که مترقی و پیشرفته به حساب می‌آیند، امید بخش‌تر از آمار فوق نیست. می‌توان گفت علت این نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌ها آن است که همت بیشتر مردم به این تعلق دارد که علوم مختلف را فرا گیرندو به معارف انسانی، یعنی دانش‌هایی که انسان را تفسیر می‌کند و راه انسان شدن و خودشناسی را به او یاد می‌دهد، هیچ گونه علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. می کوشند تا قواعد، فرمول‌های خشک و قوانینی را که برای رفاه مادی و دنیوی، از آن استفاده می‌شود، بیاموزند، ولی برای فراگیری علومی مانند خودشناسی و تجزیه و تحلیل نیازمندی‌های فطری، ماوراء الطبیعه و روانی که موجب سعادت دنیا و آخرت و آرامش ایشان است، کوچک‌ترین فعالیتی از خود بروز نمی‌دهند. «۲» تمدن ماشینی به رغم مزایا نه تنها نیک بختی و راحتی آدمی را تأمین نکرده، بلکه درست به تناسب پیشرفت و توسعه علوم مادی و فناوری، ناراحتی‌های فکری و روانی جدیدی را برای او ایجاد کرده است. نخستین نتیجه‌ای که در این باره گرفته می‌شود، آشکار شدن واقعیتی است که مردم به آن کم‌تر توجه دارند و آن این است که مهم‌ترین عامل نیک بختی و بهورزی انسان، مربوط به درون خود او است، نه برون او. «۳» شاید بتوان گفت که یگانه راه آرامش و آسودگی خاطر و سعادت آدمیان، افزون برتأمین نیازهای مادی، توجه به نیازهای روانی و معنوی است که اساس آن‌ها شناخت خداوند و ارتباط با او است؛ بدین معنا که اگر بشر به آفریدگار خود ره نیابد و با وی انس نگیرد، در زندگی دچار نابسامانی‌ها و کشمکش‌های درونی می گردد. هر انسانی فطرتاً متوجه تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷ پروردگار و جویای او است و پیوسته به سوی او درتکاپو می‌باشد و تلاش می کند تا گمشده خود را بیابد. اگر کسی صرفاً به مادیات و لذایذ و امور وابسته به دنیا توجه داشته باشد، به آرامش و سعادت نمی‌رسد. افراد زیادی هستند که علیرغم ثروت وامکانات مادی به انواع اختلال‌ها و نارحتی‌های روحی و روانی گرفتارند. این افراد تصور می کردند که اگر به ثروت، شهرت، محبوبیت یا چیزهای دیگری از این قبیل برسند، خوشبخت خواهند شد، اما وقتی به موقعیت ظاهری رسیدند و همه راه‌ها برای آنان هموار شد، باز هم خوشبختی را دور از دسترس یافتند و در جستجوی سعادت و آرامش به مواد مخدر، مشروبات الکلی، سیگار و پرخوری متوسل شدند. اینان چون نمی‌دانستند چگونه به شادمانی برسند، به راه‌های کاذب روی آوردند تا گذر رنج زندگی را برای خود قابل تحمل سازند. بشر به دنبال کمال مطلق، زیبایی مطلق و آسایش مطلق است، ولی فکر می کند دنیا و زندگی دنیایی گمشده او است. وقتی که به آن دست یافت، مشاهده می کند که هنوز عطش و نیاز در او وجود دارد؛ از این رو، ولذا به دنبال هدف بالاتر و آرزوی بالاتری می‌رود. وقتی که به آن آرزو رسید، هنوز احساس کمبود و حرمان می‌نماید. این نیازها و خواسته‌هایش به همراه آن اضطراب‌ها و نگرانی‌هایش پایانی ندارد و هیچ گاه برطرف نمی‌شود. این بدان علت است که هدف اصلی و نیاز واقعی را که شناخت خداوند و انس گرفتن با او است، فراموش کرده است. آدمی به مقتضای فطرت خود، می‌خواهد با ذاتی انس بگیرد که فناناپذیر و همیشگی است تا پشتیبان و تکیه گاهش باشد؛ لذا در جستجوی او است، و وقتی به آرامش می‌رسد که به مطلوب و خواسته‌اش برسد؛ از این رو، در تعالیم اسلامی آمده است: «همانا خداوند به قسط و عدل خویش آسایش و راحتی مردم را [شناخت و] یقین [به خودش و رضا [به قضایش قرار داده، واندوه و حزن را در شک [و باور نداشتن خدا] و رضایت نداشتن [به حکم او] نهفته است.» «۱» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸ در حقیقت اگر آدمی خدا را از یاد ببرد و به پیشگاه او بار نیابد، این دنیای تاریک و بی‌اعتبار، در نظرش بی‌هدف و ملال آور خواهد بود. در این صورت، به طور یقین به علت احساس پوچی زندگی و پی‌آمد آن که فشار روانی، اضطراب و عدم تعادل فکری و رفتاری است، جسم انسان نیز تحت تأثیر قرار می گیرد و او را رنجور و بیمار می‌سازد. «۱» خداوند متعال می‌فرماید: «آگاه باشید، که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!» «۲» با معرفت و شناخت خداوند و تعالیم او، افق فکری وسیع‌تری در مقابل انسان گشوده می‌شود و شناخت و طرز تفکر انسان نسبت به دنیا و مسائل دنیوی و گرفتاری‌ها و ناراحتی‌های آن تحت تأثیر قرار می گیرد. انسان به جایی می‌رسد که تحمل بالاترین سختی‌ها را پیدا می کند و نه تنها در مقابل آن اظهار عجز و

ناراحتی نمی‌کند، بلکه از آن‌ها استقبال می‌نماید؛ چنان‌که امام حسین (ع) به جای شکایت از آن همه سختی‌ها و ظلم‌ها می‌فرماید: «این مصیبت‌ها برای من آسان است؛ زیرا خداوند متعال آن را می‌بیند و در حضور او است». «۳» با شناخت خداوند است که توکل، رضا، تسلیم و بسیاری از مفاهیم معنا می‌یابد. باید اذعان کنیم که در جهان امروز، حل مسائل و مشکلات اجتماعات کنونی ما تا حد بسیار زیادی بـه تحقیق و روشـنبینی در جهت برآورده سـاختن نیازمنـدی‌های فطری و درونی و آنچه به زنـدگی پس از این عـالم مربوط می‌شود، بستگی دارد؛ بنـابراین، لازم است گروهی از دانشـمندان وارسته و روشن ضـمیر و پاک نهاد که دنیا آنان را فریب نداده و حقیقت را درک کرده‌اند، بنشینند و ویژگی‌های واقعی انسان را در نظر گرفته، نیازهای مادی و معنوی او را بررسـی کنند و با توجه به آن ویژگی‌ها، بشر را تربیت و هدایت نمایند. اگراندیشـمندان، قرآن را منصفانه بنگرند، در می‌یابند که برنامه‌ای متکامل برای زندگی سالم و آرام است که شـخص درس ناخوانده‌ای آن را از سوی خداوند بر بشر عرضه داشته و قادر است جوامع بشری را از تبـاهی و گرفتاری‌هـا برهانـد و آن‌هـا را به عالی‌ترین مرحله کمال برسانـد. روشن است که همه‌اندیشـمندان متأثر از انگیزه‌های شخصـی و زمینه‌های مختلف اجتماعی متاثرنـد. این امر آن‌ها را به اشـتباه در نظریه‌پردازی سوق می‌دهـد. در تفسـیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹ مقابل، پیروی از پیشوای به مکتب نرفته‌ای که از جانب غیب الهام می‌گرفته و محیط و شـیوه زنـدگی‌اش به گونه‌ای بوده که شاهد صدق این مدعاست، به طور مسلم راه زندگی سالم‌تری در اختیار ما می‌گذارد. پیروی از افرادی که متأثر از انگیزه‌هـای فردی هسـتند، فرد را در معرض اشـتباه قرار می‌دهـد و در مقابـل، پیروی از فردی چـون پیـامبر اسـلام (ص) کـه به امانت‌داری و صداقت معروف و ارتباطش با خداوند نزد همه مردم مسلم بود، راه درستی را در برابرفرد قرار می‌دهد. تعالیم پیشرفته و مؤثری که ایشـان در قالب قرآن و سـخنان و سیره رفتاری خود بر بشـر عرضه کرده است، بر بسـیاری نظریات دیگر اولویت دارد؛ چنان که متفکران غیرمسـلمانی که عادلانه قضاوت کرده‌انـد، به این امر اعتراف دارند. «۱» در تأثیرگذاری شـگرف قرآن همین بس که این کتاب در بین مردمی نازل شد که از فضـیلت و انسانیت بسیار کم بهره بودند و در دورویی، نزاع و خونریزی به سر می‌بردند. جـاذبه تربیتی قرآن، چنان توانی داشت که پیامبر اسـلام (ص) توانست بـدان وسـیله مردم شـبه جزیره عربسـتان را در مدتی‌انـدک به بالاترین درجه کمال و فضـیلت سوق دهـد و ملتی را که برجسـتگی قابل ملاحظه‌ای نـداشت و از فضائل انسانی کم‌بهره بود، به اوج سعادت و فضـیلت برساند. «۲» بـا توجه به این نکـات، برای تـأمین بهـداشت روانی فرد و جامعه ضـرورت دارد که در کنار اهتمام به آموزه‌های روان‌شناسـی، به نقش دین در این رشـته اهمیت داد و به وسیله آن از بیماری‌های روانی پیش‌گیری نمود. نکته قابل توجه آن است که مراد از «دین» و «تعالیم دینی» در این نوشـتار صرف مباحث اخلاقی نیست، بلکه با دقت در تعالیم اسلام روشن می‌شود بسـیاری از آموزه‌هـای اسـلام بـا تغییر شـناخت و نگرش افراد به حـل مسائـل و مشـکلات روانی کمـک می‌کنـد، یـا از وقـوع آنـان جلوگیری به عمـل می‌آورد که در این تحقیق به آن اشاره خواهیم کرد؛ البته شـناخت و درک مطالب دینی و عمل به آن‌ها مستلزم تلاش درخوری است. نیل به مقام رضا و تسـلیم و در سایه آن رویارویی با سختی‌ها و ناراحتی‌ها کوششی دو چندان می‌طلبد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰

هدف بهداشت روانی

برخـورداری از روان سـالم و معتـدل برای مـوفقیت در زنـدگی و نیـل بـه آسـایش و سـعادت از اهـداف بهـداشت روانی اسـت. کشـمکش‌های روانی موجب تنش و نـاراحتی است که به منـازعه بین فراینـدهای درونی می‌انجامـد. از نتایـج نـامطلوب بیماری‌های روانی، ناراحتی‌هـای درونی و اختلالات روانی است. افرادی که برای ارضای امیال مادی و روانی، نیازهای فطری خود را سـرکوب می‌کننـد، سـرزنش‌ها وتوبیـخ وجـدان که از اعمـاق روان ناخودآگـاه سرچشـمه می‌گیرد، در آنان به‌انـدازه‌ای شدیـد و طاقت فرسا می‌شود که راحتی و آرامش را از آنـان سـلب می‌کنـد، آنان را افسـرده و مضـطرب می‌سازد و گاه تا مرز از هم پاشیدگی روانی یا

انتحار سوق می‌دهد. در پرتو سلامت و اعتدال روانی، زندگی لذت‌آور و نشاط آور می‌شود و آرامش روانی به وجود می‌آید که آثار ظاهری آن، نیکویی و احسان بی‌دریغ است. از نظر ویلیام جیمز، زندگی مزه‌ای می‌یابد که گویا رحمت محض می‌شود و به شکل یک زندگی سرشار از نشاط و بهجت در می‌آید. بیماری روان، سبب می‌شود که بشر از آسایش و آرامش مطلوب برخوردار نباشد، در نگرانی و ناراحتی به سر ببرد و ناامیدی و نگرانی بر او چیره گردد. در نتیجه، هدف بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند، از بین برود، به گونه‌ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد. «۱»

ج- مسائل کلی تحقیق

۱. پیشینه تحقیق

در این موضوع، محققان در حوزه علوم اسلامی تحقیقاتی به صورت پراکنده یا در برخی عناوین و مفاهیم بهداشت روانی ارائه و مطالبی را تألیف کرده‌اند. در بین کتاب‌ها و پایان‌نامه‌هایی که نگارنده به آن دست پیدا کرده است، می‌توان به منابع ذیل اشاره نمود: تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱ ۱. بهداشت روانی (بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام)، دکتر سید ابوالقاسم حسینی، آستان قدس رضوی، چاپ دوم، ۱۳۷۹؛ ۲. آرامش روانی و مذهب، دکتر صفدر صانعی، انتشارات کنکاش، چاپ شانزدهم، ۱۳۸۱؛ ۳. بهداشت روان در اسلام، دکتر سیدمهدی صانعی، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۱، نوبت اول؛ ۴. شیوه‌های تأمین بهداشت روانی از دیدگاه قرآن، غلام رضا تقی‌زاده، پایان نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش و پژوهش امام خمینی، ۱۳۷۹. ۵. سیری در عوامل اضطراب و راه‌های پیش گیری و درمان آن از دیدگاه اسلام؛ مهدی جعفری سیریزی، پایان نامه موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۱. ۶. مجله‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی؛ ۷. مجله‌های تربیتی، و روان‌شناختی، و پژوهش‌های قرآنی؛ ۸. ماهنامه روان‌شناسی دین؛ ۹. مجموعه مقالات اولین و دومین همایش نقش دین در بهداشت روان. تالیفات مزبور هر کدام به برخی مسائل مربوط به بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و روایات پرداخته‌اند، ولی مجموعه منسجمی که همه سر فصل‌های بهداشت روانی را پوشش دهد، در تحقیقات یاد شده یافت نشد. در این تحقیق تلاش نمودیم موضوع‌های دیگری از بهداشت روانی را نیز از دیدگاه قرآن بررسی کنیم و گامی به سوی ارائه یک دیدگاه کامل از بهداشت روانی با توجه به منابع اسلام، برداریم.

۲. پرسش‌های تحقیق

انگیزه هر تحقیق پرسش‌هایی است درباره موضوع تحقیق که به صورت پرسش‌های اصلی و پرسش‌های فرعی مطرح می گردد: پرسش اصلی: نقش تعالیم اسلام در تأمین و ارتقای بهداشت روانی چیست؟ پرسش‌های فرعی: ۱. آیا باورهای دینی در بهداشت روانی نقش دارد؟ ۲. توصیه‌های اسلام در مورد خانواده چه نقشی در تأمین بهداشت روانی دارد؟ تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲ ۳. دستورهای اسلام در زمینه روابط اجتماعی چگونه بر بهداشت روانی تأثیر می گذارد؟ ۴. تأثیر مسائل اقتصادی بربهداشت روانی چگونه است و تعالیم اسلام چه راهکارهایی برای این موضوع دارد؟

۳. روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع تحققات توصیفی است. در بخش گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است. ابتدا موضوع بر اساس منابع و کتاب‌های بهداشت روانی شناسایی و راه‌های درمان آن روشن شد و سپس به منابع اسلامی مراجعه گردید و عوامل ایجاد اختلالات روانی و درمان آن از نظر اسلام نیز مورد بررسی قرار گرفت و سپس تطبیقی بین مفاهیم وموضوعات بهداشت روانی در علم روان‌شناسی و مفاهیم بهداشت روانی در قرآن و منابع اسلامی صورت پذیرفت و افزون بر عوامل ایجاد یا اختلال در بهداشت روانی، به عوامل دیگر همچون راهکارهای اسلام برای تأمین بهداشت روانی از نظر اسلام نیز اشاره گردید. در استفاده از قرآن و تفاسیر و روایات سعی بر این بوده است که چیزی بر آن‌ها تحمیل نگردد و از ظاهر آیات و روایات که دلالت روشنی دارند، استفاده گردیده است.

۴. محدودیت‌های تحقیق

تحقیق حاضر محدودیت‌هایی دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم: ۱. قرآن کتاب هدایت انسان‌هاست و در آن مجموعه‌ای از دستورها، پندها، موعظه‌ها و داستان‌هایی مطرح شده است که هر کدام به جنبه‌ای از زندگی انسان‌ها نظر دارد. قرآن کتاب بهداشت روانی نیست و در آن، مباحث بهداشت روانی و سرفصل‌های آن که در دهه‌های اخیر ابداع شده‌اند و در حال تکامل می‌باشند، مطرح نشده است؛ از این رو، تحقیق در این موضوع و ارتباط مطالب بهداشت روانی با توصیه‌های اسلام به سه صورت می‌تواند صورت گیرد: الف– بعضی مباحث در بهداشت روانی و تعالیم اسلامی آمده که یک مطلب را بیان می‌نماید، گرچه نام‌گذاری و سرفصلی مشخص در روایات و آیات قران برای آن‌ها ذکر نشده است؛ برای مثال، اصل مثبت‌اندیشی در مباحث بهداشت روانی مطرح گردیده و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳ همین مطالب در آیات، روایات و حتی دعاها مورد تأکید قرار گرفته است؛ برای مثال، امیر المؤمنین می‌فرماید: «چشمت را بر خار و خاشاک زندگی ببند تا همیشه از زندگی راضی باشی.» «۱» یا امام موسی بن جعفر (ع) در دعای جوشن صغیر از ابتدا تا انتها این مطالب را بیان می‌نماید. ب– استفاده و استنتاج یک قاعده کلی از مباحث بهداشت روانی و تطبیق آن قاعده بر احکام و دستورهایی که با این قاعده تطابق دارد؛ برای مثال، قاعده احساس امنیت را از اصل بهداشت روانی استفاده می‌کنیم و این قاعده را بر سلام کردن تطبیق می‌دهیم؛ بدین نحو که سلام یعنی به طرف مقابل اطمینان و امنیت می‌دهیم از طرف ما خطری متوجه او نیست؛ یا تطبیق اصل عزت نفس بر احترام گذاشتن به افراد؛ بدین نحو که احترام گذاردن به افراد باعث عزت نفس آنان می‌گردد و از این جهت بهداشت روانی آن‌ها تأمین می‌گردد. ج– دستورها و توصیه‌هایی که در تعالیم اسلامی آمده است و بر بهداشت روانی افراد تأثیر بسزایی دارد، در حالی که در مباحث بهداشت روانی مصطلح اثری از آن نیست؛ برای مثال، تأثیر حرص و زیاده خواهی بر بهداشت روانی افراد یا تأثیر زهد و بی‌رغبتی به دنیا در بهداشت روانی. از محدودیت‌های تحقیق حاضر آن است که مسائل بهداشت روانی در برخی مباحث کمتر مورد تأکید است و با توجه به آن‌که مباحث دسته اول به صورت تطبیقی و ترکیبی از مباحث بهداشت روانی و تعالیم اسلامی مطرح شده است، اشکال تا حدی مرتفع می‌شود و مطالعه کننده در می‌یابد که تعالیم اسلامی مطالبی مؤثر در بهداشت روانی ارائه می‌دهد، گر چه عنوان بهداشت روانی را نداشته باشد. اما مباحث دسته دوم اولا: از آن‌جا که تمام اصول و عناوین بهداشت روانی به یک یا چنداصل مشخص مثلا احساس ایمنی باز می‌گردد، اگر بخواهیم در هر موردی چگونگی ارتباط بحث با احساس ایمنی را مطرح کنیم (مانند ساز و کار تأثیر سلام کردن بر بهداشت روانی)، مباحث تکراری به نظر می‌رسد و ظرافت بحث کم می‌شود؛ از این رو، در اوایل بحث به طور اختصار به آن اشاره شده است؛ برای مثال، در ابتدای بحث «احترام گذاردن تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴ به افراد» آمده است که احترام به افراد باعث تأمین عزت نفس افراد می‌شود و بدین وسیله بهداشت روانی افراد تأمین می‌گردد. ثانیاً: اکثر مباحث مطروح شده در این تحقیق در مباحث بهداشت روانی مصطلح ذکر نشده است؛ از این رو، تحقیق کامل

و همه جانبه بحث مجال بیشتری می‌طلبد و جا دارد که افراد متخصص در بهداشت روانی در این زمینه بیشتر فعالیت نمایند. اما مباحث دسته سوم: گرچه به ظاهر دستورهای اخلاقی می‌نمایاند، ولی تأثیر زیادی در تأمین بهداشت روانی افراد دارد که نمونه‌هایی از آن را در افراد آراسته به آن صفات مشاهده می کنیم. این دسته از مباحث از آن‌جا که در سرفصل‌های رایج بهداشت روانی (تا آن‌جا که محقق مراجعه کرده) یافت نمی‌شود، چگونگی ارتباط آن دستورها با تأمین بهداشت روانی و تحقیق در این زمینه نیازمند تحقیق گسترده و حتی تحقیقات میدانی است که از حوصله این رساله خارج می‌باشد. ۲. رشته تحصیلی نگارنده تفسیر قرآن است و مباحث بهداشت روانی خارج از حوزه تخصص محقق است؛ از این رو، با حفظ و عنایت به مباحث بهداشت روانی اکثر مباحث صبغه قرآنی و تفسیری دارد. ۳. از آنجا که اکثر مباحث تفسیری و روایی جنبه اخلاقی در آن لحاظ شده است، شاید در بعضی مواضع به نظر برسد که مباحث مطرح شده به جای داشتن صبغه بهداشت روانی، صبغه اخلاقی دارد. ۴. مباحث بهداشت روانی ساخته افکار بشر است و در آن تغییر و تحول و تکامل وجود دارد و تعالیم اسلام از سوی خداوند متعال نازل شده که در فهم و برداشت از آن‌ها تغییر و تحول کم‌تر متصور است؛ از این رو، در تطبیق و استفاده از آیات یا روایات نمی‌توان با اطمینان افکار بشری را بر وحی تطبیق داد؛ چه بسا تعالیم اسلام درصدد تبیین مطالب عمیق‌تری می‌باشد که افکار بشر هنور به آن‌ها دسترسی ندارد. بنابراین، یادآور می‌شویم که برداشت کنونی ما از آیات و روایات در حد فهم ما بوده و ادعا نمی کنیم که برداشت کاملا درستی است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵ ۵. ساختار نوشتار فصل اول این پایان‌نامه- همان‌گونه که گذشت- به مفاهیم اساسی تحقیق و تعریف آن‌ها پرداخته و سپس ضرورت تحقیق مورد توجه قرار گرفته است. پیشینه و روش تحقیق نیز مباحثی می‌باشد که در این فصل به اجمال بررسی شد. ما در فصل دوم به نقش اعتقادات و رفتارهای دینی در بهداشت روانی خواهیم پرداخت و در فصل سوم، نقش خانواده و روابط خانوادگی در بهداشت روانی را با توجه به دیدگاه اسلام بررسی خواهیم کرد. در فصل چهارم به روابط اجتماعی، نکات بایسته و شایسته آن از دیدگاه اسلام خواهیم پرداخت که در ضمن به تأثیر این امور در بهداشت روانی نیز اشاره خواهیم کرد. در فصل پنجم به بررسی نقش اقتصاد در بهداشت روانی و توصیه‌های اسلام در این مورد توجه شده است.

خلاصه فصل اول

در فصل اول مباحث کلی و زیر بنای این نوشتار از قبیل بیان مسئله، تعریف بهداسشت روانی، جایگاه قرآن در تأمین بهداشت روانی، ضرورت و اهمیت بحث، هدف بهداشت روانی، پیشینه تحقیق، پرسش‌های تحقیق، روش تحقق و محدودیت‌های تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۷

فصل دوم: نقش اعتقادات در بهداشت روانی

اشاره

تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۹

مقدمه

اشاره

باورهای دینی می‌توانند نقش بسیار مؤثر در تأمین بهداشت روانی ایفا کنند. در این فصل به بررسی نقش اعتقاد به خدا، باور به

زندگی پس از مرگ، و باور به وجود انسان‌هایی می‌پردازیم که از سوی خداوند به عنوان پیام رسان خداوند معرفی شده‌اند و همچنین جانشینان آن‌ها.

الف- اعتقاد به خدا

اشاره

یکی از پرسش‌هایی که به ذهن انسان خطور می‌کند، این است که من کیستم و موقعیت من در این جهان چیست؟ انسان همواره در جستجوی یافتن گمشده خود است و به دنبال مأمنی می‌گردد تا او را یاری دهد. بعضی اوقات بر اثر فشارهایی که بر شخص وارد می‌شود، احساس یاس و سرخوردگی می‌کند و این زندگی دنیا را پوچ می‌پندارد، حتی ممکن است در نهایت دست به خودکشی بزند. انسان وقتی که در تنگنا قرار می‌گیرد، اگر نتواند مشکلات را برای خود توجیه کند و اگر نداند که مشکلات زندگی و گرفتاری‌های دنیایی برای چیست، و چرا مریضی و ناراحتی‌های جسمی و روانی در دنیا گریبانگیر او می‌شود، چرا وقتی تصمیم می‌گیرد کاری انجام دهد، گاه به نتیجه نمی‌رسد، چرا بعضی اوقات به اهداف خود نمی‌رسد، چرا در زندگی گرفتار افراد ظالم و ستمگر می‌شود، و صدها چرای دیگر، اگر انسان تنها خودش باشد و خودش، دائماً در اضطراب و ترس به سر می‌برد؛ او همانند یک شیئ معلق در هواست که سکون و آرامش ندارد، به واسطه هر مشکلی به این طرف و آن طرف پرت می‌شود. انسان تنهای بی‌هدف دائماً سرگردان است، غم گذشته، ترس از آینده، ترس از مرگ و غیره؛ خداوند متعال حال افراد مشرک را اینگونه بیان می‌کند: «در حالی که حق گرایان برای خدا هستید [و] مشرک به او نیستید؛ و هر کس به خدا شرک ورزد، تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۰ پس گویی از آسمان فروافتد و پرندگان او را بربایند؛ یا باد او را به مکان دور دستی فرو اندازد.» «۱» از بعد دیگر، انسان دارای نیازها و انگیزه‌های متفاوت و متعارض در وجود خود است؛ از یک سو به اموری علاقه دارد و از سوی دیگر نیرویی در درون او می‌گوید که به این امور نزدیک نشود. انسان چگونه می‌تواند این تعارض‌ها را حل کند؟ چگونه می‌تواند بین نیازهای خود تعادل برقرار نماید؟ انسانی که در این دنیا بدون پشتوانه محکم زندگی می‌کند، در اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد. روان‌شناسان معتقدند اضطراب دلیل اصلی بروز بیماری‌های روانی می‌باشد ولی در تعیین عوامل اضطراب اختلاف نظرهایی دارند. مکاتب این روانشناسی، هدف اصلی روان درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می‌دانند. «۲» مراجعه به آیات قرآن نشان می‌دهد که راه رهایی از اضطراب و حصول آرامش رفتن به سوی خدا، شناختن خداوند و چنگ زدن به ریسمان او است؛ یعنی توحید.

۱. توحید و یکتاپرستی

«توحید» یعنی اعتقاد به این‌که خداوندی واحد این جهان را آفریده است و همه امور به دست او است؛ او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده و رازق است. علم و اعتقاد به این‌که خداوند مالک حقیقی این جهان می‌باشد و مالکیت دیگران اعتباری است «۳» و او بر همه چیز قدرت دارد؛ «۴» از همه کارهای بندگان با خبر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می‌دهد، از روی حکمت و دلیل است؛ «۵» تنها او روزی دهنده موجودات می‌باشد و افزون بر این‌ها، «۶» خیر و سعادت بندگان را می‌خواهد هر چند در ظاهر، امری و حادثه‌ای تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۱ برای بندگان ناگوار باشد ولی در واقع به نفع آن‌ها می‌باشد. «۱» خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می‌کند. «۲» ساز و کار تأثیر توحید در بهداشت روانی متغیرهای روان‌شناختی به ویژه هیجان‌ها در شرایط حاد ممکن است فرد را برای بیماری مستعد، یا در جهت تشدید

بیماری عمل کند و یا مقابله مناسب با بیماری یا منشأ آن را غیر مقدور نماید. پیش از هر چیز باید عوامل فشار روانی را بشناسیم. پژوهشگران فشار روانی را در سه جنبه در نظر گرفته‌اند: الف- عوامل محیطی فشارزا؛ مانند رویدادهای تکان دهنده نظیر زلزله؛ ب- واکنش جسمی و روانی در مقابل عامل فشارزا که در حقیقت احساس درونی شخص است؛ ج- فشار روانی که فرآیندی در بردارنده تعامل شخص و محیط است. اگر فردی بر این باور باشد که تقاضاهای محیط اجتماعی و مادی بیش از منابعی است که او در اختیار دارد، دچار فشار روانی خواهد شد؛ یعنی فشار روانی به ارزیابی شناختی شخص بستگی دارد. احساس می‌کند موضوعی سلامت او را تهدید می‌کند و منابعی برای مقابله با آن ندارد. «تهدید» مفهومی کلیدی برای درک فشار روانی است که در حقیقت ارزیابی ذهنی فرد از آثار منفی احتمالی عامل فشار زای منفی، کنترل نشدنی، مبهم و غیر قابل پیش بینی است و فرد لازم است خود را با آن سازگار کند. فشار روانی به صورت واکنش فیزیولوژیک، عاطفی، شناختی و یا تغییرات رفتاری به وجود می‌آید. ما با هر چه روبه‌رو می‌شویم آن را تفسیر می‌کنیم و تفسیرهای شناختی ما تعیین کننده واکنش ماست. درباره واکنش افراد نسبت به فشار روانی، بررسی‌های انجام شده سه حوزه علمی زیر را به وجود آورده‌اند: تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۲ الف- ایمنی شناسی عصبی- روانی به رابطه فرآیندهای روان‌شناختی با عملکرد سیستم ایمنی عصبی غدد درون ریز می‌پردازد. پژوهش‌ها نشان داده است که هیجانات معینی، موجب بازداری سیستم عصبی می‌شوند؛ زیرا سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر سیستم عصبی مرکزی است که آن هم از حالات خلقی متأثر می‌شود و می‌تواند توانایی موفقیت‌آمیز ارگانیزم در دفاع از خود در مقابل مهاجمان میکروبی را به خطر بیاندازد. ب- فشار روانی و اختلال‌های قلبی- عروقی؛ دو اختلال مهم در این قسمت مطرح شده است: یکی فشار خون بالا و دیگر سکته قلبی که فشار روانی تأثیر روشنی بر این‌ها دارد. ج- اختلالات روانی- فیزیولوژیک و فشار روانی؛ مراد آن دسته از بیماری‌های روان تنی است که مکانیزم تأثیر آن هنوز ناشناخته است؛ مانند زخم معده‌ها، آرتروز- شبه جسمی، آسم و انواع سر دردها. بررسی «فرید من» نشان داد که بین این چهار دسته بیماری و هیجانات و خشم، پرخاشگری، افسردگی و اضطراب ارتباط معنادار و مثبت وجود دارد. یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی، در حوزه شناختی است که به وسیله اصلاح شناخت می‌توان اکثر فشارها را تقلیل داد و به نظر می‌رسد باورهای توحیدی در کاهش فشار روانی بیشتر نقش داشته باشد. مقابله‌های شناختی شناخت افکار و تفسیرهای فرد در مورد رویدادها به رابطه خود با آن رویدادها اشاره دارد و شامل دیدگاه فرد درباره زندگی خود و معنای آن می‌شود. نظریه «حس انسجام» یک نظریه وجودی است که انتونوفسکی در سال ۱۹۸۷ ابداع کرده و از پژوهشهای مربوط به بازماندگان اردوگاه‌های کار اجباری سرچشمه گرفته است؛ از این جهت که این افراد علیرغم تجربه‌های وحشتناک فشارزا در زندگی توانسته‌اند از نظر جسمانی و روانی سالم بمانند. فرانکل می‌گوید: «حس انسجام عبارت است از یک احساس اطمینان با دوام و پویا نسبت به این امور.» ۱. محرکهایی که در طول زندگی از محیط درونی و بیرونی فرد بر می‌خیزند، سازمان یافته و قابل پیش‌بینی و توجیه پذیرند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۳ ۲. فرد برای مراجعه به نیازهایی که این محرك‌ها را به وجود آورده‌اند، منابعی در اختیار دارد. ۳. این نیازها چالش‌هایی در خور سرمایه گذاری و صرف وقت هستند. انتونوفسکی پس از بررسی‌هایش نتیجه گرفت افراد دارای حس انسجام بر این باور بوده‌اند که جهان قابل درك و مهار شدنی است و رویدادهای زندگی معنا دارند. «۱» با دقت در آیات قرآن می‌توان برخی راه‌های مقابله با فشار روانی از جمله راه مقابله شناختی را برداشت نمود که برای نمونه چند آیه را ذکر می‌کنیم: - خداوند در آیه ۱۲۴ سوره طه می‌فرماید: «هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی [سخت و تنگی خواهد داشت.» «۲» در این آیه اشاره شده است که پیروی از هدایت‌های الهی و به یاد خدا بودن موجب تسهیل زندگی و برطرف شدن تنگناهای آن است؛ زیرا زندگی دنیوی بدون در نظر داشتن هدایت‌های الهی و باورهای دینی، دشوار می‌باشد. زندگی بی‌هدف و بدون اعتقاد به آخرت، تکراری، خسته کننده و زحمتی به هدر رفته است. «۳» زندگی‌ای که به خداوند متصل نباشد، هر قدر هم در ظاهر توسعه داشته و لوازم زندگی در آن فراهم باشد، باز هم تنگ و دشوار

است. کسی که حمایت خداوند را نداشته باشد، همیشه در حیرت و اضطراب و شک است؛ تنگی و ضیق از حیث حرص به مال دنیا و آنچه در دست مردم است و غصه از دست دادن مال. اگر انسان با ایمان باشد، زندگی او وسعت پیدا می‌کند. «۴» انسان موحد ارزیابی ذهنی خود از مشکلات را مثبت می‌داند و اگر ارزیابی انسان و انتظارهای فرد مثبت بود، عامل فشارزا که باعث فشار و بیماری دیگران می‌شود، برای انسان یکتاپرست کم‌تر نگران کننده خواهد بود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۴ دیدگاه قرآن در رابطه با مقتضیات زندگی و حوادث آن در رابطه با مقتضیات زندگی دنیا و حوادث آن در قرآن آمده است: «و قطعاً [همه شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاهشی در ثروت‌ها و جان‌ها و محصولات، آزمایش می‌کنیم؛ و به شکیبایان مژده ده. (همان) کسانی که هر گاه مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: «در حقیقت ما از آنِ خداییم؛ و در واقع ما فقط به سوی او باز می‌گردیم.» «۱» کسی که عقیده دارد در دنیا قطعاً با ترس، گرسنگی، کاهش در مال و جان روبه رو خواهد شد و تا حدی در انتظار این امور است، به فشار روانی کم‌تری مبتلا خواهد شد. راه مقابله با این فشارها را خداوند از راه اصلاح شناخت خود از دنیا بیان می‌کند و می‌فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویید و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم.» اگر کسی باور داشته باشد که مالک، خداوند است و مالکیت انسان نیز به تملیک خداوند است، آن هم تملیک ظاهری و مجازی، بی‌تردید در گرفتاری‌ها دچار تأثر کم‌تری خواهد شد؛ زیرا کسی به شدت متأثر می‌شود که چیزی از مایملک خود را از دست داده باشد، چنین کسی هر وقت گمشده‌اش پیدا شود و یا سودی به چنگش آید، خوشحال می‌شود و چون از دستش برود، غمناک می‌گردد. اما کسی که معتقد است مالک هیچ چیز نیست و مالکیت مطلق از آن خداست از مصیبت‌ها و از فقدان مایملکش کم‌تر متأثر می‌شود، و از رسیدن سودی زیاد شادمان نمی‌گردد. «۲» در بعد شناختی معنای «انا لله» این است که او اختیار دار ماست و ما از کار او راضی هستیم؛ تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم؛ دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان است و سختی‌های آن نیز نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع‌تر حرکت کنیم؛ بنابراین، در تلخی‌ها نیز شیرینی‌هاست؛ زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی، پاداش‌های الهی را در پی دارد. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۵ اگر شناخت انسان نسبت به مشکلات اصلاح شد و به حقیقت مشکلات پی برد، نه تنها به واسطه مشکلات کم‌تر دچار فشار روانی می‌شود، بلکه مشکلات را وسیله رشد خود می‌بیند. الگوهایی از این نوع شناخت و برخورد مشکلات زندگی را می‌توان در روش اولیای دین ملاحظه کرد. زینب کبری (س) در مجلس ابن زیاد بعد از تحمل سختی‌های فراوان که هر کدام از آن‌ها می‌تواند انسان را از پا در آورد و دچار فشار شدید نماید، می‌فرماید: «ما رأیت الا جمیلا؛ من به غیر از زیبایی در این مصیبت‌ها چیزی دیگر ندیدم.» این شناخت مثبت همان اعتقاد به قضا و قدر الهی است که باعث آرامش برای انسان می‌گردد و با اعتقاد انسان به قضا و قدر، در صورت عدم تحقق آرزوها، تمایلات و برنامه‌هایش دچار اضطراب و افسردگی شدید نمی‌شود و می‌داند تصمیمات او موقعی تحقق می‌یابند که سایر زمینه‌ها را نیز فراهم نماید. او موظف است پس از تصمیم‌گیری در هر کار، به خداوند توکل نماید و بداند که خداوند او را کافی است، و از هر کس دیگر بی‌نیاز می‌نماید. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «کارها پیرو احکام قضا و قدر است، به طوری که گاهی تباهی در تدبیر دوراندیشی است.» «۱» توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه‌های انسان صد در صد تحقق نخواهند یافت، فرد را در صورت رویارویی با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و حالات پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت. در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنش‌های مرضی خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنش‌های افراطی او گردید. «۲» از آثار دیگر بروز مشکلات، برطرف کردن نابهنجاری‌های رفتاری و اخلاقی انسان‌هاست در بسیاری مواقع به منظور جلوگیری از سقوط بشر و هدایت او به سمت رشد، خداوند برای آن‌ها اشکالاتی ایجاد می‌نماید تا با اعمال نوعی فشار بر آن‌ها مانع انحراف بیشتر شود؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «و بیقین به سوی امّت‌هایی که پیش از تو بودند (پیامبرانی) فرستادیم، (و با آنان مخالفت کردند؛)

و آنان را با سختی (زندگی) و زیان تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۶ (جسمی و روحی) گرفتار ساختیم، تا شاید آنان (فروتن و) تسلیم گردند!.» «۱» این امر نیز موجب تلقی مثبت فرد از مشکلات می گردد؛ به همین دلیل فرد به جای یاد کردن مشکلات گذشته، به آثار مثبت آن‌ها فکر می کند و دیگر احساس اندوه نمی کند. تأثیر توحید در ایجاد احساس امنیت یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند و فرد در آن دارای آرامش روحی و جسمی است «۲» و شاید بتوان گفت احساس امنیت زیر بنای بهداشت روانی است؛ از این رو، اکثر مباحث به ایجاد این احساس امنیت بازگشت می کند. احساس امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه توحید به «دلیل این‌که میل به احساس ایمنی از جانب افراد، به دلیل ترس است؛ ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود.» «۳» ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن، ترس از خیانت، ترس از فقدان عزیزان، و یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص یکتاپرست می‌داند که تمام حوادث جهان معنادار است و به صلاح شخص می‌باشد. او احساس می کند که یاور و پشتیبانی دارد که در همه مسائل کفایتش می کند؛ یار و یاوری که از آینده به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد را می‌داند و با او مهربان است و به او می گوید به هیچ وجه خوف واندوهی در زندگی نداشته باشد. خداوند در سوره فصلت می‌فرماید: «در حقیقت کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست.» سپس پایداری کردند، فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند (و می گویند) که: «مترسید و اندوهگین مباشید، و مژده باد بر شما، به بهشتی که همواره (بدان) وعده داده می‌شدید. ما یاوران (ودوستان) شما در زندگی پست (دنیا) و در آخرت هستیم؛ و در آنجا تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۷ آنچه خودتان میل دارید برای شما (فراهم) است، و در آنجا آنچه را فرا می‌خوانید برای شما (آماده) است.» «۱» این بشارت‌های فرشتگان الهی در روح و جان انسان‌های با ایمان و پر استقامت پرتوافکن می‌شود، در طوفان‌های سخت زندگی به آن‌ها نیرو و توان می‌بخشد، و در پرتگاه‌ها و لغزشگاه‌ها به آن‌ها ثبات قدم می‌دهد «۲» و از این روست که مؤمن کامل از غیر خدا نمی‌ترسد و از مصیبت‌ها و گرفتاری‌هایی که برایش پیش می‌آید، اندوهگین نمی گردد و یقین دارد که تمام حوادث طبق حساب و کتاب است. «۳» همچنین در آیه ۶۲ سوره یونس می‌فرماید: «آگاه باشید! که دوستان خدا، هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می‌شوند؛» «۴» زیرا خوف و ترس معمولاـ از احتمال فقدان نعمتهایی که انسان در اختیار دارد و یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود؛ همان‌گونه که غم واندوه معمولا نسبت به گذشته و فقدان امکاناتی می‌باشد که در اختیار داشته است. اولیا و دوستان راستین خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و «زهد» به معنای حقیقی‌اش بر وجود آن‌ها حکومت می کند، نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می کنند و نه ترس از آینده در این‌گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد. بنابراین، غم‌ها و ترس‌هایی که دیگران را به طور دائم در حال اضطراب و نگرانی نسبت به گذشته و آینده نگه می‌دارد، در وجود آن‌ها راه ندارد. یک ظرف کوچک آب از دمیدن یک انسان متلاطم می‌شود، ولی در پهنه اقیانوس کبیر حتی طوفان‌ها کم اثر است و به همین دلیل اقیانوس، آرامش می‌نامند نه آن روز که داشتند به آن دل بستند و نه امروز که از آن جدا می‌شوند، غمی دارند؛ روحشان بزرگ‌تر و فکرشان بالاتر از آن است که این‌گونه حوادث در گذشته و آینده در آن‌ها اثر بگذارد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۸ خلاصه این‌که غم و ترس در انسان‌ها معمولاـ ناشی از روح دنیاپرستی است. آن‌ها که از این روح تهی هستند، اگر غم و ترسی نداشته باشند، بسیار طبیعی است. این بیان استدلالی مسئله است و گاهی همین موضوع به بیان دیگری که شکل عرفانی دارد، به صورت ذیل عرضه می‌شود: اولیای خدا آن چنان غرق صفات جمال و جلال او هستند و آن چنان محو مشاهده ذات پاک او می‌باشند که غیر او را به فراموشی می‌سپارند. روشن است در غم واندوه و ترس و وحشت حتماً به تصور از دست دادن چیزی و یا رویارویی با دشمن و موجود خطرناکی نیاز است؛ کسی که غیرخدا در دل او نمی گنجد و به غیر او نمی‌اندیشد و جز او را در روح خود پذیرا نمی‌شود، چگونه ممکن است غم واندوه و ترس

و وحشتی داشته باشد؟! «۱» البته معنای آیه این نیست که مؤمن در زندگی دنیا گرفتار حوادث ناگوار نمی‌شود، بلکه بدین معناست که حوادث دنیوی در ذائقه آنان ناخوشایند جلوه نمی‌کند، «۲» به دلیل این‌که می‌دانند این گرفتاری و حادثه‌ای که برای دیگران غمگین کننده و حزن آور است، برای مؤمن به جهت تکمیل نفس و خالص شدن برای پیمودن راه سعادت است؛ «۳» اما باید توجه داشت مراد از ایمان، ایمانی است بعد از تقوای مستمر نه ایمان ابتدایی. مراد درجه عالی ایمان است که با آن معنای عبودیت و مملوکیت صرف برای بنده به کمال می‌رسد، و بنده به غیر از خدای واحد بی‌شریک مالکی نمی‌بیند و معتقد می‌شود که خودش چیزی ندارد تا از فوت آن بترسد و یا به خاطر از دست دادن آن اندوهناک گردد. «۴» امنیت واقعی در سایه ایمان به خداوند است و خداوند نیز امنیت را در مؤمنان منحصر کرده و می‌فرماید: «کسانی که ایمان آوردند، و ایمانشان را با ستم (شرک) نیامیختند، امنیت تنها برای آنهاست؛ و آنان ره‌یافتگانند!» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۴۹ این احتمال در آیه هست که «امنیت» اعم از امنیت از مجازات پروردگار و یا امنیت از حوادث دردناک اجتماعی باشد؛ یعنی جنگ‌ها، تجاوزها، مفاسد، جنایات، و حتی امنیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می‌آید که در جوامع انسانی دو اصل حکومت کند: ایمان و عدالت اجتماعی؛ اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت در چنان جامعه‌ای وجود نخواهد داشت، و به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی ازاندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند، روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می‌شود؛ دلیل این وضع همان است که در آیه فوق به آن اشاره شده؛ یعنی پایه‌های ایمان لرزان گردیده و ظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روحی برای هیچ کس جای تردید نیست؛ همان‌گونه که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی‌باشد. «۱»

۲. توکل بر خدا

انسان در زندگی فردی و اجتماعی با مشکلات و گرفتاری‌های گوناگونی روبه‌رو است. از یک سو، هر لحظه احتمال گرفتار شدن در حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و غیره می‌رود و از سوی دیگر، احتمال بروز حوادثی همچون جنگ، تجاوز و ستم، احتمال خیانت، و بی‌وفایی از افرادی که با آن‌ها سر و کار دارد، وجود دارد و همچنین در زندگی فردی با احتمال بروز بیماری‌ها، از دست دادن سرمایه، از دست دادن کار و عدم موفقیت در زندگی مواجه است و اگر نتواند این مشکلات را حل کند، دچار اضطراب و ناامنی می‌شود و این اضطراب و ناامنی زمینه بروز اختلالات روانی در فرد را فراهم می‌کند، در حالی که یکی از نیازهای انسان که ارضای آن نقش مهمی در ایجاد بهداشت روانی دارد، نیاز به احساس ایمنی است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۰ افرادی که ایمنی ندارند، متعادل نیستند، و با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان می‌دهند و در دنیای ذهن خود مدام در حال دفع کردن خطرات احتمالی هستند. «۱» نشانه‌های احساس ناایمنی از نظر مزلو مزلو نشانه‌هایی را برای احساس ناایمنی بیان می‌کند: ۱. احساس طرد شدن و مورد عشق و علاقه دیگران نبودن؛ ۲. احساس تنهایی؛ ۳. احساس این‌که به طور دائم در معرض خطر قرار دارد؛ ۴. احساس عدم اعتماد؛ ۵. احساس تنش، تنیدگی، فشار و کشمکش درونی توأم با عوارض این حالات مانند عصبی و بی‌قرار بودن، خستگی، بی‌حوصلگی، ناراحتی و حساسیت معده و سایر اعضای بدن، کابوس، بی‌تصمیمی و بی‌ارادگی و تغییر دائمی خلق و خو و میل دائمی شدید برای یافتن امنیت به صورت هدف‌های مکرر. «۲» چگونه شخص نا ایمن می‌تواند با این مشکلات که به طور دائم در پیش روی او است، مقابله کند؟ اگر فقط به علل و اسباب مادی دل ببندد، آیا می‌تواند خود به تنهایی با این گرفتاری‌ها مقابله کند و از اساس و ریشه مشکلات را حل نماید یا این‌که تنها می‌تواند خود را به فراموشی بزند، در حالی که این نادیده گرفتن و به فراموشی زدن خود (با بقای مشکل و عدم حل اساسی آن) در ضمیر ناخودآگاه او احساس ناایمنی ایجاد می‌کند و احتمالاً

شخص را دچار اختلالات روانی می‌نماید؛ از این رو باید برای حل این مشکل فکری اساسی کرد و این مشکل را تا حدی برطرف نمود. یکی از راههایی که به وسیله آن فرد می‌توانـد این مشکل را برطرف نماید و به او در زندگی احساس امنیت و آرامش دهد. توکـل بر خداونـد است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۱ معنـای توکـل راغب در مفردات می‌گویـد: «التوکیل ان تعتمـد علی غیرك و تجعله نائباً عنك؛ «۱» توکـل یعنی این‌که بر غیر خـودت اعتمـاد کنی و دیگری را از طرف خـودت نـایب قرار دهی.» منظور از توکل این است که انسان در چهارچوب علل مادی و محدوده قدرت و توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد. این توجه مخصوص، آرامش و اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشـد که در رویارویی با مشکلات، اثر عظیمی خواهد داشت، ولی باید توجه داشت که مفهوم توکل چشم پوشی از عالم اسباب و دست روی دسـت گذاشـتن و به گـوشه‌ای نشسـتن نیست، بلکه مراد از آن بلنـد نظری و عـدم وابسـتگی به این و آن و ژرف نگری است، استفاده از عالم اسباب جهان طبیعت و حیات، عین توکل بر خداست؛ زیرا هر تأثیری در این اسباب می‌باشد، به خواست خدا و طبق اراده او است؛ «۲» بنـابراین، توکـل یعنی اعتماد به خداونـد در همه کارها و او را وکیل و پشتیبان خود قرار دادن و کار خود را به او واگـذار کردن. معنـای توکـل از دیـدگاه روایات «سال النبی (ص) عن جبرئیل، ما التوکل علی الله عزوجل؟ فقال: العلم بان المخلوق لایضـر و لا ینفع و لا یعطی و لایمنع و استعمال الیاس من الخلق، فاذا کان العبد کذلک لم یعمل لاحد سوی الله و لم یرج سوی الله و لم یخف سوی الله و لم یطمع فی احد سوی الله فهذا هو التوکل؛ «۳» پیامبر (ص) از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: فهمیدن این مطلب که مخلوقات نه می‌توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی اعطا کنند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند؛ از این رو انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده این چنین شد، برای غیر خدا کار نمی‌کنـد و به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۲ کسـی غیر خداونـد امید ندارد و از غیر خداوند نمی‌ترسد و در احـدی غیر خداونـد طمع نمی‌کنـد و این است معنای توکل.» «بر اساس روایت، شـخص متوکل به خداوند می‌داند که اگر در ظاهر، شخصـی به او ضـرری زد یـا خیری را از او منع کرد و نتوانست بـا آن مقابله کنـد، این در واقع ممکن است به نفع انسان باشـد؛ زیرا خداونـد کـه امـور عـالم به دست او است، خیر و خـوبی را برای بنـده‌اش می‌خواهـد، گرچه در ظـاهر خـوب نباشـد. شخصـی که بر خداوند توکل کرده، باور دارد که تأثیر همه اسباب و علل عالم به اذن خداوند است؛ بنابراین، هرچند در ظاهر شخصی به او آسیبی رسانـده است، ولی مسبب اسباب خداوند است و با باور به این‌که خداوند، صلاح و خوبی بنده خود را می‌خواهد، در صورتی که نتوانـد با این آسـیب مقابله کنـد، کم‌تر نگران می‌شود و با سپردن امور به خداوند آرامش می‌یابد؛ از این رو، در قرآن می‌فرماید: «و چه بسا از چیزی ناخشـنودید، و آن برای شما خوب است.» «۱» همچنین شـخص متوکل می‌داند که اگر دیگری به او خیری رساند و یا چیزی به او ببخشد، این خیر و خوبی از سوی خداوند است و اگر از سوی خداوند نباشد، به ظاهر خیر است ولی در واقع نامناسب محسوب می‌شود، خداونـد می‌فرمایـد: «چه بسـا چیزی را دوست می‌داریـد و آن برای شـما بـد است.»» آثـار توکـل و سازِ کار تأثیر توکـل در بهـداشت روانی فرد بـا مراجعـه بـه آیـات قرآن می‌تـوان بـه تـأثیر توکـل پی برد؛ از جمله آن‌هـا این آیه است: «و هرکس [خودش را از [عـذاب خـدا حفظ کنـد، برایش محل خارج شـدن (از مشـکلات) قرار می‌دهد؛ و او را از جایی که نمی‌پندارد روزی می‌دهـد؛ و هرکس برخـدا توکّل کند پس او برایش کافی است؛ در حقیقت خدا کارش را (به انجام) می‌رساند؛ که بیقین خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۳ قبل از این آیه بحث درباره طلاق است؛ از این رو، این آیـات در سـیاق واحـدی قرار دارد و می‌دانیم که در هنگـام طلاق شـخص دچار فشار روانی و عـدم امنیت و مشـکلات فراوانی می‌شود و عدم برخورد صـحیح با این موضوع، شخص را دچار فشار روانی می‌نماید و خداوند پس از این‌که دستورهایی در مورد طلاق می‌دهـد، به عنوان یك قاعده کلی و یك اصل هنگام رویارویی با مشـکلات و ناملایمات، می‌فرماید: «و هرکس برخدا توکّل کنـد پس او برایش کافی است؛» شـخص متقی می‌دانـد که هنگام گرفتار شدن در مشـکلات به جای افکار منفی، اضـطراب،

ترس و دلهره و به جای پیمودن راه‌های انحرافی، تنها باید وظیفه خود را انجام دهد. شخص متقی اعتقاد دارد که اگر من وظیفه خود را انجام دادم، خداوند مرا رها نمی‌کند، بلکه برای من راه نجات فراهم می‌کند و روزی من را از جایی که به گمانم نمی‌رسد، می‌رساند و دیگر نیاز نیست که غم و غصه روزی بخورم یا دائماً اضطراب و ناراحتی داشته باشم که این راهی که من برای کسب روزی انتخاب کرده‌ام، نتیجه خواهد داد یا خیر، بلکه عقیده دارد که خداوند رزق و روزی او را تضمین کرده است. اگر شخص به این اعتقاد رسیده ترس و اضطراب و دلهره‌اش کم می‌شود؛ از این رو، خداوند می‌فرماید: «کسی که به خداوند توکل نماید، خداوند امرش را کفایت می‌کند.» «۱» شخص وقتی به این مرحله رسید که خداوند قادر و علیم و مهربان پشتیبان او است و قول داده که کارش را اصلاح می‌کند، از هر لحاظ احساس آرامش و امنیت می‌کند. انسان متوکل حتی در سخت‌ترین لحظات مضطرب نمی‌شود؛ زیرا به این آیه عقیده دارد که: «لَنْ یُصِیبَنا إِلّا ما کَتَبَ اللّهُ لَنا هُوَ مَوْلانا وَ عَلَی اللّهِ فَلْیَتَوَکَّلِ الْمُؤْمِنُونَ.» «۲» این آیه در پاسخ منافقان است. خداوند به پیامبر (ص) دستور می‌دهد به منافقان بگو که ولایت و اختیار امر ما با خداست، ما به او ایمان داریم، و لازمه این ایمان آن است که بر او توکل کرده، امر خود را به او واگذاریم، بدون این‌که در دل، حسنه و موفقیت در جنگ را بر مصیبت و شکست خوردن ترجیح داده، آن را اختیار کنیم؛ بنابراین، اگر خداوند حسنه را تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۴ روزی ما کرد منّتی بر ما نهاده، و اگر مصیبت را اختیار کرد، مشیت و اختیارش به آن تعلق گرفته و ملامت و سرزنشی بر ما نیست و خود ما نیز هیچ ناراحت واندوهگین نمی‌شویم. «۱» عقیده یک انسان مومن این است که خوشی‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها بر اساس تقدیر خداست، و این مقتضای توکل بر خداوند و روی برتافتن از دیگران است. «۲» انسان‌های با ایمان در زندگی و در برخورد با ناملایمات بدون تکیه گاه نیستند، بلکه در زندگی کسی را سراغ دارند که به او تکیه کنند؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه خدا یاد شود، دل‌هایشان (از عظمت خدا و کیفر او) بهراسد؛ و هنگامی که آیات او بر آنان خوانده شود، ایمانشان افزون گردد؛ و تنها بر پروردگارشان توکّل دارند.» «۳» این‌که می‌فرماید: «بر پروردگارشان توکل دارند»؛ یعنی افق فکر آن‌ها آن چنان بلند است که از تکیه کردن بر مخلوقات ضعیف و ناتوان هر قدر هم به ظاهر عظمت داشته باشند، ابا دارند، روحشان بزرگ و سطح فکرشان بلند و تکیه گاهشان تنها خداست». «۴» وقتی ایمان فرد عمق یافت و به حدی از کمال رسید و خدا را شناخت و فهمید که تمامی امور به دست او است و همه به سوی او بازگشت می‌کنند، بر خود واجب می‌داند که بر او توکل کند و تابع اراده او باشد و او را در تمامی مهمات زندگی وکیل گرفته، به آنچه او در مسیر زندگی‌اش مقدر می‌کند، رضا دهد و بر طبق شرایع و احکامش عمل کند. «۵» ارتباط توکل و کنترل نیابتی و کنترل تفسیری با بیان ارتباط توکل با بهداشت روانی در می‌یابیم که توکل از راه کنترل نیابتی و تفسیری بر بهداشت روانی فرد تأثیر می‌گذارد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۵ بررسی نظریه کنترل اولیه و ثانویه (راتبام، وسیز، اسنایدر، ۱۹۸۲، بندر) نشان داده است زمانی که افراد فکر کنند خودشان می‌توانند اوضاع و احوال و نتیجه عمل خود را کنترل کنند و ابتکار عمل را در دست داشته باشند، یعنی شرایط را در جهت اهداف و تمایلات خود تغییر دهند، احساس آزادی کرده، برای فعالیت برانگیخته می‌شوند. افرادی که این نوع کنترل واقعی و اولیه را ندارند، زمانی احساس خوبی دارند که بتوانند کنترل ثانویه بر رخدادهای زندگی داشته باشند و در غیر این صورت، احساس درماندگی می‌نمایند. کنترل نیابتی در کنترل نیابتی، افراد شرایط، اوضاع و احوال را مورد بررسی قرار می‌دهند تا ببینند چه کسی کنترل اوضاع و شرایط را در دست دارد؛ در نتیجه به شکل مؤثری خود را با آن فرد هماهنگ و هم‌آواز می‌کنند، این افراد از این جهت احساس شایستگی و قدرت می‌کنند که در طرف قدرت فرد قوی هستند و به تبع قدرت آن فرد، این‌ها نیز قدرت به دست خواهند آورد، و از این راه کنترل بر اوضاع و شرایط را احساس می‌نمایند؛ به عبارت دیگر، شاید افراد خودشان قدرت لازم را نداشته باشند ولی از قدرت افراد قدرتمند در جهت کنترل اوضاع و احوال به نفع خود استفاده می‌کنند. کنترل تفسیری در کنترل تفسیری، افراد کوشش دارند که شرایط غیرقابل کنترل را تعبیر و تفسیر کرده و آن را برای خود معنا نمایند. این افراد می‌کوشند

بفهمند چرا و چگونه اتفاق ویژه‌ای رخ داده است و با تعبیر و تفسیر این پدیده‌ها و دادن معنا به آن‌ها، احساس کنترل بر اوضاع و احوال داشته و از تلخی حادثه می‌کاهند. برای مثال، شهید ثانی (۹۵۴ ه- ق) پس از مرگ فرزند دلبندش «مسکن الفؤآد عن فقد الاحبه و الاولاد» را نوشت و دکتر ویکتور فرانکل (۱۹۵۸) نظریه معنا درمانی را پس از درگیری و از دست دادن تمام عزیزانش در اردوگاه‌های کاری آلمان نازی ارائه می‌داد. پژوهشگران (راتبام وینسر و اسنایدر ۱۹۸۲) معتقدند که افراد سالم هم از کنترل اولیه استفاده می‌کنند و هم از کنترل ثانویه، و از این راه از احساس درماندگی به دور مانده و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۶ همیشه امیدواری خود را به آینده حفظ می‌نمایند. در توکل نیز فرد ناتوان با اتصال به کمک و مشیت خداوند، توانا و قوی و مطمئن می‌شود که با کمک گرفتن از خداوند بر حوادث پیروز خواهد شد و پشتش به پشتیبانی خداوند گرم و این همان جنبه کنترل نیابتی است. همچنین توکل به کنترل تفسیری ارتباط پیدا می‌کند؛ زیرا فرد متوکل در تعبیر و تفسیر پدیده‌ها همیشه خداوند دانا، حکیم، مشفق و خیرخواه را به همراه دارد و اگر حادثه ناگواری برایش پیش آید، با دید عارفانه بدان نگریسته و آن را خیر تلقی می‌کند. «۱» شخص متوکل اگر شکست بخورد، چون معتقد است که خداوند می‌تواند اسباب موفقیت انسان‌ها را فراهم کند، و مصالح آن‌ها را بهتر از خود آنان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است و بدین جهت از لحاظ روانی ضربه‌ای نمی‌بیند. «۲» توکل و رفع تعارض توکل در برطرف کردن تعارض که باعث اختلال روانی می‌شود، بسیار مؤثر است. توضیح این‌که: تعارض عبارت است از یک حالت هیجانی منفی که به علت ناتوانی در انتخاب دست‌کم یکی از دو هدف ناسازگار به وجود می‌آید؛ به سخن دیگر، تعارض زمانی پیش می‌آید که فرد نتواند دست‌کم از دو راه سازش‌ناپذیر یکی را انتخاب کند. روان‌شناسان به سه نوع تعارض اصلی اشاره می‌کنند که هر یک از آن‌ها درجات متفاوتی از ناکامی به همراه می‌آورد. این تعارض‌ها عبارت‌اند از: جاذب- جاذب، دافع- دافع، جاذب- دافع. در تعارض جاذب- جاذب فرد باید دست‌کم از بین این دو راه حل مساعد و خوشایند، یکی را انتخاب کند و به دلیل این‌که نمی‌تواند هر دو کار خوشایند را انجام دهد، در مورد هر کدام که ترک می‌کند، دچار ناکامی می‌شود و بدین روی، این تعارض برای بهداشت روانی مضر خواهد بود. تعارض دافع- دافع ایجاب می‌کند دست‌کم از بین دو موقعیت ناخوشایند یکی را انتخاب کند و هر انتخاب او به نتیجه گیری‌های منفی می‌انجامد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۷ در تعارض جاذب- دافع، فرد مجبور می‌شود بر چیزی رضایت دهد که هم پیامدهای خوشایند و هم پیامدهای ناخوشایند دارد؛ برای مثال، جوانی که تصمیم می‌گیرد با فردی از خویشان خود ازدواج کند، احتمال دارد برخی دیگر را برنجاند. هر اندازه تعارض طولانی‌تر و تصمیم‌گیری مهم‌تر باشد، ناکامی فرد به همان اندازه شدیدتر و احتمال آسیب پذیری بهداشت روانی نیز به همان‌اندازه بیشتر خواهد بود، «۱» در حالی که شخص متوکل می‌تواند تعارض‌ها را حل کند. خداوند به پیامبر (ص) دستور می‌دهد در امور با مسلمانان مشورت نماید و پس از تصمیم گرفتن، دیگر سرگردان و حیران نماند بلکه بر خداوند توکل نماید و کارش را انجام بدهد. «۲» توکل و آرامش روحی شخص متوکل ترس و اضطراب کم‌تری دارد و بیشتر با آرامش زندگی می‌کند. هنگامی که یاران موسی گفتند: ما در چنگال فرعونیان گرفتار شدیم، موسی با یک دنیا اطمینان و اعتماد رو به جمعیت وحشت‌زده بنی‌اسرائیل کرد و گفت: چنین نیست، آنان هرگز بر ما مسلط نخواهند شد؛ زیرا خدای من با من است و به زودی من را هدایت خواهد کرد. «۳» در این گونه شرایط توکل و اعتماد به خدا مایه آرامش و عدم یأس در بحران‌هاست. «۴» رهبران الهی (مومنان واقعی) در بحران‌ها دلی آرام دارند و مایه آرامش دیگران نیز هستند، و به هنگام برخورد با دشمن (حتی زمانی که یک طرف دریا و طرف دیگر سپاه دشمن است) مایوس نمی‌شوند و به خدا توکل می‌کنند. «۵» توکل و عدم محرومیت توکل به دلیل پشتیبانی خداوندی که قدرت و علم بی‌پایان دارد، روح و اراده انسان را تقویت می‌کند. هیچ گاه انسان احساس ضعف و محرومیت نمی‌نماید؛ چنان‌که پیامبر (ص) تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۸ فرمودند: «من احب ان یکون اقوی الناس فلیتوکل علی الله؛ هر کس بخواهد از قوی‌ترین مردم باشد، باید بر خداوند توکل نماید.» «۱» یکی دیگر از آثار توکل

عدم یاس و افسردگی در زندگی است؛ زیرا انسان اگر صرفاً به اسباب مادی توجه کند، در رویارویی با مشکلات، به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از پا در می‌آورد؛ مانند قوم بنی اسرائیل در سرزمین فلسطین که بر خداوند توکل نکردند و ناامید شدند و خداوند نیز آن‌ها را یاری نکرد و چهل سال سرگردان شدند، «۲» ولی فردی که به خداوند توکل دارد، معتقد است نبود شرایط مادی باعث عدم تحقق یک رویداد و یا عدم مشکل نمی‌شود؛ مانند قوم طالوت. «۳»

۳. تسلیم و رضا به خواست الهی

انسان در دوران زندگی اسباب و علت‌هایی را فراهم می‌کند و امیدوار است که کارهای او به نتیجه برسد، ولی با مشکلاتی رو به رو می‌شود که گاه حل آن‌ها از دست او خارج است، یا به تنگناهایی برخورد می‌کند که به هیچ وجه خلاص شدن از آن ممکن نیست. در این موقعیت‌ها، چگونه باید رفتار کند؟ آیا همیشه این مشکل، تنگنا، گرفتاری و شکست را در نظر آورد و به آن‌ها بیندیشد و غمگین باشد که چرا آنچه من می‌خواستم نشد؟ و با اندیشه منفی خود را بیمار کند تا حالت او به افسردگی بینجامد؟ اسلام برای حل این مشکل یا پیش‌گیری از پدید آمدن آن، افراد را به تسلیم بودن در برابر امر خدا و رضایت از امر الهی توصیه می‌کند. تعریف رضا «رضا» یعنی فرد باور داشته باشد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت داشته باشد و آن را مکروه نشمارد. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۵۹ ساز کار تأثیر رضا و تسلیم در بهداشت روانی فرد رضا و تسلیم طی فرآیندی می‌تواند بهداشت روانی فرد را تأمین کند؛ بدین ترتیب که هر چه را خداوند قسمت او کرده به آن راضی شود، خواه مورد نعمت‌های الهی و اموال باشد یا سختی‌ها و گرفتاری‌ها. آثار دنیوی رضا از دیدگاه آیات در قرآن آمده است: «اگر به آنچه خدا و پیامبرش به آنان داده راضی باشند، و بگویند: «و اگر (بر فرض) آنان به آنچه خدا و فرستاده‌اش به آنان داده، راضی می‌شدند و می‌گفتند: «خدا ما را بس است؛ بزودی خدا و فرستاده‌اش، از بخشش خود به ما می‌دهند؛ براستی که ما تنها به سوی خدا مشتاقیم.» (این برای آنان بهتر بود).» «۱» از این آیه استفاده می‌شود که مومنان باید به قسمت الهی و مال حلال راضی و شکرگزار پروردگار باشند؛ «۲» زیرا رضا به قسمت سبب شادمانی است. بشنو این نکته که خود را ز غم آزاده کنی خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی «۳» گاهی صلاح در این است که انسان از نظر مال دنیوی نیازمند باشد، با این وصف، اگر انسان به تقدیرات خدا راضی باشد، اولا: پاداش‌های الهی بزرگی خواهد داشت و ثانیاً: چنان‌که آیه مورد بحث می‌فرماید، چه بسا خدا بعداً به دست قدرت خود این نیاز را برطرف کند. ولی اگر از این تقدیرات روگردان شود، اولا: با خواست خدا مخالفت کرده و ثانیاً: این امید را نیز نخواهد داشت که شاید خدا بعداً او را بی‌نیاز نماید؛ چنان‌که حدیث قدسی در این باره می‌فرماید: و کسی که به قضا و قدر من خشنود نباشد و در مقابل بلای من شکیبایی نداشته باشد، باید پروردگاری غیر من بجوید، و باید از زمین و آسمان من خارج تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۰ شود؛ پس برای انسان مناسب‌تر است در هر زمان به امید آینده بهتری بوده و چشم امیدش به دست قدرت و مرحمت خدا باشد و همواره به خدا و لطف بی‌پایانش راغب و مایل باشد. «۱» آثار اخروی رضا از دیدگاه آیات خداوند در وصف انسان‌های کمال یافته می‌فرماید: «ای جان آرام یافته! به سوی پروردگارت باز گرد در حالی که (تو از او) خشنودی [و] مورد رضایت (او) هستی». «۲» در این آیه، نفوس مطمئنه به وصف راضیه و مرضیه توصیف شده است؛ زیرا اطمینان و سکونت یافتن دل به پروردگار مستلزم آن است که از او راضی باشد و در برابر هر قضا و قدری که او برایش پیش می‌آورد، کم‌ترین چون و چرایی نکند، حال آن قضا و قدر چه تکوینی و چه حکمی باشد که خدا قرار داده است؛ پس هیچ رویدادی او را به خشم نمی‌آورد و هیچ معصیتی دل او را منحرف نمی‌کند، «۳» او در مجرای تقدیرات اراده، خود را در مسیر خواست خدا قرار می‌دهد و به آنچه واقع شده و می‌شود، هر چند برخلاف اراده و میلش باشد، با کمال رضایت گردن می‌نهد و به رضای خاطر خطرات را استقبال می‌کند و اوامر خداوند را به جان می‌پذیرد. «۴» این امر بدان دلیل است که نفس

مطمئنه می‌داند تمام افعال الهی موافق حکمت و عین صلاح است، در تمام حالات خشنود و خرسند است، فقر باشد یا ثروت، سلامت یا بیماری، نعمت یا بلا. «۵» معنای تسلیم «تسلیم» یعنی انقیاد باطنی و اعتقاد و گرویدن قلبی است در مقابل خداوند؛ بدین معنا که در مقابل اوامر خداوند و اولیای الهی و گرفتاری‌ها و مشکلاتی که خداوند برای او پیش می‌آورد، تسلیم باشد و در مقابل آن‌ها چون و چرا نکند. «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۱ فرق بین تسلیم و توکل و رضا تسلیم، هم با توکل فرق دارد و هم با رضا. در مقام توکل، شخص کاری را می‌طلبد، ولی چون خودش نمی‌تواند آن را به خوبی انجام دهد، وکیل می‌گیرد تا به سود او کارهای او را انجام دهد و چون هیچ کسی بهتر از خدا کار را نمی‌داند و نمی‌تواند انجام دهد، خدا را وکیل قرار می‌دهد. مقام رضا از مقام توکل بالاتر است؛ زیرا در مقام توکل انسان خواسته خود را اصل قرار می‌دهد، ولی از خدا می‌خواهد بر اساس خواسته او کار کند؛ اما در مقام رضا خواسته خدا اصل و خواسته شخص فرع است، و اما در مقام تسلیم، عبد از خود خواسته‌ای ندارد و به خدا عرض می‌کند: «حکم آنچه نواندیشی، لطف آنچه تو فرمایی» نه این‌که بگوید: «پسندم آنچه را جانان پسندد». «۱» آثار دنیوی تسلیم از دیدگاه آیات خداوند می‌فرماید: «و هنگامی که مؤمنان (لشکریان) حزب‌ها را دیدند گفتند: «این چیزی است که خدا و فرستاده‌اش به ما وعده داده‌اند، و خدا و فرستاده‌اش راست گفته‌اند.» و (این مطلب) جز بر ایمان و تسلیم آنان نیفزود.»» هنگامی که مومنان لشکریان احزاب را دیدند، نه تنها تزلزلی به دل راه ندادند، بلکه گفتند: این همان است که خدا و رسولش به ما وعده فرموده و طلایه آن آشکار گشته و خدا و رسولش راست گفته‌اند، و این ماجرا جز بر ایمان و تسلیم آن‌ها چیزی نیفزود. وعده‌ای که خدا و پیامبرش (ص) داده‌اند اشاره به سخنی است که قبلا پیامبر (ص) فرموده بود که به زودی قبایل عرب و دشمنان مختلف دست به دست هم می‌دهند و به سراغ شما می‌آیند؛ اما بدانید سرانجام پیروزی با شماست. مومنان هنگامی که هجوم «احزاب» را مشاهده کردند، یقین پیدا کردند که این همان وعده پیامبر (ص) است، گفتند: «اکنون که قسمت اول وعده به وقوع پیوسته، قسمت دوم یعنی پیروزی نیز مسلماً به دنبال آن است؛ از این رو، بر ایمان و تسلیمشان افزود.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۲ و این مسلم است که هر چه مومن آثار قدرت الهی را بیشتر مشاهده کند، ایمانش قوی‌تر می‌شود و تسلیمش برتری می‌یابد. «۱» و در برابر اوامر و مقدرات الهی تسلیم می‌گردد. «۲» آثار اخروی تسلیم از دیدگاه آیات خداوند یکی از نشانه‌های ایمان واقعی را تسلیم در برابر اوامر الهی می‌داند و می‌فرماید: «به پروردگارت سوگند! که آنها ایمان (حقیقی) نخواهند آورد، تا اینکه در مورد آنچه در میانشان اختلاف کردند، تو را داور گردانند؛ سپس از داوری تو در جانشان هیچ (دل) تنگی نیابند، و کاملًا تسلیم شوند.» «۳» در این آیه، خداوند سوگند یاد کرده که افراد، در صورتی ایمان واقعی خواهند داشت که پیامبر (ص) را در اختلافات خود به داوری بطلبند و به بیگانگان مراجعه ننمایند؛ سپس می‌فرماید: نه فقط داوری را نزد تو آورند، بلکه هنگامی که تو در میان آن‌ها حکم کردی، خواه به سود آن‌ها باشد یا به زیان آن‌ها، افزون بر این‌که اعتراض نکنند، در دل خود احساس ناراحتی ننمایند و کاملا تسلیم باشند، گرچه ناراحتی درونی از قضاوت‌هایی که احیاناً به زیان انسان است، غالباً اختیاری نیست ولی با تربیت‌های اخلاقی و پرورش روح تسلیم در برابر حق و توجه به موقعیت واقعی پیامبر (ص) حالتی در انسان پیدا می‌شود که هیچ‌گاه از داوری پیامبر (ص) و حتی دانشمندانی که جانشینان او هستند، هرگز ناراحت نخواهد شد و به هر حال، مسلمانان واقعی وظیفه دارند روح تسلیم در برابر حق را در خود پرورش دهند؛ «۴» زیرا یکی از نشانه‌های قطعی ایمان، رضای به حکم خدا و تسلیم به قضای او است و تا شخص چنین نباشد، مومن حقیقی نیست. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۳ آثار رضا و تسلیم در زندگی انسان از دیدگاه روایات کاهش غم و نگرانی کسی که به قضا و قدر اعتقاد داشته باشد و در برابر مقدرات الهی حالت رضا و تسلیم در پیش گیرد، مصیبت‌ها و گرفتاری‌های ناخواسته، او را کم‌تر اندوهگین می‌کند. علی (ع) می‌فرماید: «بهترین دور کننده و زایل کننده‌اندوه، راضی بودن به قضای الهی است.» «۱» در کلامی دیگر می‌فرماید: «اعتماد و اعتقاد به قدر، بهترین وسیله دور کننده اندوه است.» «۲» آسایش در زندگی همه افراد به نوعی با مشکلات گریبانگیر هستند، و همه برای دست‌یابی به

زندگی توام با آسایش و بدون اضطراب تلاش می‌کنند، ولی موانعی را در راه رسیدن به این آسایش فرا روی خود می‌بینند. برخی از این مشکلات، با اعتقاد به قضا و قدر برطرف می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: «هر کس به قضای الهی راضی شد، زندگی خوبی خواهد داشت.» «۳» در سخنی دیگر می‌فرماید: «اگر شما به قضای الهی راضی شدید، زندگی برایتان گوارا می‌شود و به غنا و بی‌نیازی دست می‌یابید.» «۴» آرامش غرایز و خواسته‌های بشرْ نامحدود و از طرفی، امکانات او محدود است و نمی‌تواند به همه چیز دست یابد؛ از این رو، برخورداری افراد دیگر از برخی مواهب الهی و فقدان آن‌ها در زندگی او، زمینه نگرانی و اضطراب را در او فراهم می‌کند. اعتقاد به قضا و قدر در مواردی که از عهده او کاری ساخته نیست، می‌تواند آرام بخش باشد. علی (ع) می‌فرماید: «هر کس به این نکته اعتماد و اعتقاد داشته باشد که هر چه برای او مقدر شده است، از بین نمی‌رود، قلب او آرام می‌گیرد.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۴ این اعتقاد آن قدر در از بین بردن حزن مؤثر است که امام صادق (ع) در مقام تعجب می‌فرماید: «اگر همه چیز به قضا و قدر بستگی دارد، پس غصه خوردن واندوه برای چه؟!» «۱» آسان کردن مشکلات کسی که به قضا و قدر الهی اعتقاد دارد، تحمل مشکلات برای او آسان است؛ زیرا همه را از ناحیه خداوند متعال و او را عالم به امور و خیرخواه می‌داند؛ پس مشکلات برای او آسان می‌شود. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرمایند: «راضی بودن به قضای الهی سختی‌ها و مشکلات را آسان می‌کند.» «۲» و حتی انسان‌های کامل همین مصیبت و سختی را زیبا می‌بینند؛ چنان‌که زینب کبری در جواب ابن زیاد که گفت: «دیدی خدا با شما چه کرد؟» فرمود: «جز زیبایی چیزی ندیدم.» «۳» در دعاها، طلب مقام رضا و تسلیم زیاد آمده است؛ زیرا در سایه رضا و تسلیم سعادت دنیا و آخرت انسان تامین می‌گردد؛ به همین جهت ائمه (ع) از خداوند خشنودی او را درخواست می‌کردند: «و رضنی من العیش بما قسمت لی؛ «۴» خدایا! مرا به آنچه از زندگی دنیا قسمت و نصیب من نموده‌ای، راضی گردان.» خوش بینی و دید مثبت داشتن انسان موحد همه حوادث عالم را از سوی خداوند می‌داند. اعتقاد دارد مسائلی که برای او پیش می‌آید، گرچه در ظاهر امری ناپسند باشد، ولی در واقع به نفع او است. «۵» عینکی که بر چشم می‌گذارد عینک خوش بینی است. خداوند متعال به پیامبر می‌فرماید که در جواب تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۵ منافقان بگوید: «جز آنچه خدا بر ما مقرر داشته، به ما نمی‌رسد» «۱» و در آیه بعد می‌فرماید: «بگو: «آیا برای ما، جز یکی از دو نیکی (پیروزی یا شهادت) را انتظار دارید؟!.» «۲» افراد با ایمان و خداپرست که به علم و حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می‌دانند. انسان مؤمن تمام مقدرات عالم را زیبا می‌بیند و مفهوم شکست و ناکامی از دل مومن زدوده می‌شود. این آیات، مومنان را در هر حال پیروز معرفی می‌نماید؛ یک راه به سوی شهادت می‌رود که اوج افتخار یک انسان با ایمان می‌باشد و راه دیگر پیروزی بر دشمن است. «۳» تعالیم اسلام به مسئله مثبت‌اندیشی توجه کرده است. در آیات و روایات و حتی در دعاها به مثبت‌اندیشی توجه شده است. در دعای جوشن صغیر «۴» که به امام موسی بن جعفر (ع) منسوب است، آن حضرت از ابتدا تا انتهای دعا نعمت‌های خداوند را بر می‌شمرد و با دید مثبت به مسائل، شکر خداوند را به جای آورد. امیرالمؤمنین علی (ع) دستور می‌دهد که انسان چشمش را بر خار و خاشاک‌های زندگی ببندد تا از زندگی‌اش راضی شود. «۵» همچنین آن حضرت می‌فرماید: «خود را به نیت پاک و توجه نیکو عادت ده تا در تلاش و کوشش‌هایت موفق گردی.» «۶» کسانی که دارای فکر مثبت هستند، خوشحال‌تر، زنده‌تر و فعال‌ترند. اینان کارها را انجام می‌دهند و عملی می‌سازند، ممکن است بسیار هم اشتباه کنند. اینان وقت خود را به این نحو ضایع نمی‌سازند که در باب چیزهایی که هرگز واقع نمی‌شود، پریشان حواس و نگران و ناراحت شوند. در هر ۲۴ ساعت، در حدود بیش از بیست میلیون سنگ‌های آسمانی وارد جو زمین می‌شود، اما هیچ ثبت درست و قابل اعتمادی در هیچ جا دیده نمی‌شود که شخصی بر اثر سقوط یکی از این سنگ‌های آسمانی کشته شده باشد. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۶ افکار ما معرف شخصیت ماست و طرز تفکر ما عامل مجهولی است که سرنوشت ما را تعیین می‌کند. «۱» آرامش و تشویش بیش از آن که به عوامل خارجی مربوط باشد، متأثر از عوامل درونی و نیروی فکر و تخیل

ماست. ناپلئون با این که شهرت و قدرت و ثروت داشت، احساس آرامش نمی کرد و می گفت: «هرگز شش روز خوش در زندگانی‌ام نداشته‌ام، در صورتی که فردی که از دو سالگی کور و کر و لال بود، از زندگانی اظهار رضایت کرده، اعلام می‌داشت که زندگانی را بیش از آنچه تصور می‌کردم، زیبا یافتم.» «۲» اصل پلی آنا افرادی را که به جنبه مثبت قضایا نگاه می کنند، توصیف می کند. این افراد در مورد آینده خوش بین هستند، فقط امور خوب را از گذشته به یاد می‌آورند، در مورد دیگران نظر مثبت دارند و در آزمون‌های تداعی آزاد، موضوعات خوش آیندتری را بر زبان می‌آورند. این افراد محرک‌های خوش آیند بیشتری را تجربه می کنند و محرک‌های بیشتری را به عنوان خوش آیند قضاوت می کنند. به نظر می‌رسد خوش بینی بخشی از خوشبختی فردی است و آثاری قوی بر بهداشت جسمانی و روانی دارد. راه‌های مختلفی برای مثبت فکر کردن وجود دارد. یکی از این راه‌ها تکرار یک محتوای مثبت و اسناد حوادث مثبت به خود است. آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) دریافتند که افراد شاد تمایل دارند حوادث مثبت را به خود نسبت دهند. عامل دیگر نظرِ خوش‌بینی در مورد زندگی است که به وسیله آن امور بد، خوب به نظر می‌رسد. «۳»

۴. یاد خدا

مشکلات و گرفتاری‌ها، مریضی‌ها، کمبودها، جنگ، ظلم و ستم و حتی بعضی اوقات احساس تنهایی و عدم وجود تکیه گاه یا کسی که انسان بتواند با او درد دل کند و مشکلات و مسایل خود را با او در میان بگذارد، باعث فشار روانی می‌شود. یکی از اموری تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۷ که در این حالت به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد، یاد خداست. خداوند متعال می‌فرماید: «آگاه باشید، که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!» «۱» ذکر خداوند عوامل دگرگونی و اضطراب را از بین می‌برد. اگر نگرانی به علت آینده مبهم، زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج است، ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند رحیم و مهربان، خدایی که همواره کفالت بندگان خویش را بر عهده دارد، می‌تواند این گونه نگرانی‌ها را از بین ببرد و به فرد آرامش دهد که در برابر حوادث آینده احساس درماندگی نکند. عوامل نگرانی و تأثیر یاد خداوند در برطرف کردن آن‌ها گاه احساس گناه و برخی رفتارها در گذشته فرد، او را نگران می‌سازد، نگرانی از رفتارهای نامناسب، کوتاهی و لغزش‌ها، توجه به آمرزش خداوند و توبه پذیری او فرد را در این شرایط آرامش می‌دهد. گاهی ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و گاه در مقابل انبوه دشمنان داخلی و خارجی او را نگران می‌سازد؛ اما هنگامی که به یاد خدا می‌افتد و به قدرت و رحمت او تکیه می کند- قدرتی که برترین قدرت‌هاست و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد- آرامش بر او وارد می‌شود و فرد با خود می گوید: من تنها نیستم، بلکه در سایه خدا قرار دارم. گاهی نیز ریشه نگرانی‌های آزار دهنده انسان احساس پوچی در زندگی و بی‌هدف بودن آن است، ولی کسی که به خداوند ایمان دارد و مسیر تکامل زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند و نه همچون افراد مردد و سرگردان، مضطرب می‌شود. عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف زحمت زیادی را متحمل می‌شود، ولی کسی را نمی‌بیند که زحمت او را ارج نهد و قدردانی و تشکر کند، این ناسپاسی او را شدیداً آزار می‌دهد، در این حالت اگر احساس کند کسی از تمام تلاش‌ها و کوشش‌هایش آگاه است و همه آن‌ها را ارج می‌نهد و برای همه پاداش می‌دهد، از نگرانی و اضطراب او کاسته می‌شود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۸ یکی دیگر از عوامل نگرانی، سوءظن‌ها و توهم‌ها و خیال‌های پوچ است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند، ولی چگونه می‌توان انکار کرد که توجه به خدا و لطف بی‌پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد با ایمانی است، این حالت رنج آور را از بین می‌برند و، آرامش و اطمینان جای آن را می گیرند؟! یکی از بزرگ‌ترین عوامل اضطراب و نگرانی، شیفتگی به دنیا و زندگی مادی است. تا آن‌جا که گاهی عدم دست‌یابی به امر جزئی در زندگی ساعت‌ها و یا روزها و

هفته‌ها فکر فرد را ناآرام و مشوش می‌سازد، ولی ایمان به خدا و توجه به وظایف افراد با ایمان که باید در ناکامی‌ها تأسف و نگرانی نداشته باشند، می‌تواند اضطراب‌های فرد را کاهش دهد. «۱» همچنین انسان وقتی یادآور شد که سعادت او تنها به دست خداست؛ زیرا بازگشت همه امور به دست او است و او است که فوق بندگان و قاهر بر آنان و فعال مایشاء است، و پناهگاه همه افراد می‌باشد، با یاد او آرامش بیشتری می‌یابد. یاد خدا برای انسان که همواره اسیر حوادث است و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و گاه در امور خود متحیر می‌باشد و نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است. «۲» از این آیه روشن می‌شود که تنها با یاد خدا آرامش حاصل می‌شود و در مقابل، کسی که از یاد خدا روی برگرداند، خداوند می‌فرماید: «و هر کسی از یاد من روی گردان شود، زندگی تنگ [و سختی خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محشور می‌کنم». «معیشت ضنک» یعنی درهای زندگی به روی انسان آن چنان بسته شود که به هر کاری دست بزند، با درهای بسته روبه‌رو گردد. گاهی تنگی معشیت به خاطر این نیست که درآمد کمی دارد؛ ای بسا پول و درآمدش فراوان باشد، ولی بخل و حرص و آز زندگی را بر او تنگ می‌کند؛ آن چنان نه تنها میل ندارد در خانه‌اش باز باشد و دیگران از امکاناتش بهره گیرند، بلکه گویی نمی‌خواهد آن را تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۶۹ به روی خویش بگشاید. به فرموده حضرت علی (ع)، همچون فقیران زندگی می‌کند و همانند اغنیا و ثروتمندان حساب پس می‌دهد. عامل اصلی گرفتار شدن در تنگناها، اعراض از یاد حق است. هنگامی که انسان مسئولیتهایش را به سبب فراموش کردن یاد خدا به فراموشی بسپارد، غرق امیال مهار نشدنی می‌گردد و در این حالت زندگی به سختی و دشواری می‌گذرد؛ زیرا نه قناعتی دارد که او را راضی کند، نه توجه به معنویت که به او غنای روحی دهد و نه اخلاقی که او را در برابر فشار امیال باز دارد. اصولاً تنگی زندگی بشر به خاطر کمبودهای معنوی و نبودن غنای روح و نیز عدم اطمینان به آینده و ترس از نابودی امکانات موجود و وابستگی بیش از حد به جهان ماده است و آن کس که به خدا ایمان دارد، کم‌تر دچار این نگرانی‌ها می‌شود.» تبیین زندگی سخت به این است که اگر فرد پروردگارش را فراموش کند و با او قطع رابطه نماید، غیر از دنیا چیزی نمی‌ماند که به آن دل ببندد و به آن تعلق خاطر داشته باشد؛ از این رو، تمام کوشش‌های خود را در اصلاح زندگی دنیا برای بهره بردن از زندگی دنیوی منحصر می‌کند. از آن جا که انسان هرچه را به دست آورد، به آن قانع نمی‌شود و دائماً به اضافه‌تر از آن چشم می‌دوزد و حرص و تشنگی‌اش پایانی ندارد، به طور دائم در فقر و فشار ناشی از احساس نداری و کمبود به سر می‌برد و همواره به چیزی علاقمند است که ندارد. افزون بر این، چنین شخصی در غم واندوه و اضطراب و ترس از دست دادن زندگی دنیا و روی آوردن ناملایمات و فرا رسیدن مرگ و بیماری است و خلاصه، او پیوسته در جنگ آرزوهای برآورده نشده و از دست دادن زندگی دنیاست. در حالی که اگر مقام پروردگارش را بشناسد و به یاد او باشد در می‌یابد که برای او زندگی و حیاتی است که با مرگ آمیخته نیست و برای او ملکی است که زوال نمی‌پذیرد و عزتی است که با ذلت آمیخته نیست و شادمانی و سرور و رفعت و کرامتی دارد که به حساب نیاید و پایانی ندارد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۰ همچنی در می‌یابد که دنیا گذرگاه است و زندگی دنیا بدون آخرت ارزشی ندارد. اگر فرد ا ین واقعیت‌ها را بفهمد، به آنچه خداوند به او داده قانع می‌گردد و در زندگی (هر قدر هم از امکانات کمی برخوردار باشد) به احساس آرامش دست می‌یابد و کم‌تر در چنگ احساس‌های نامطبوع اسیر می‌شود. «۱»

۵. امیدواری به فضل خدا

تأثیر امید در بهداشت روانی یکی از مسایلی که در تأمین بهداشت روانی فرد مؤثر است، امیدواری است. امیدواری می‌تواند به هنگام گرفتاری به فرد کمک کند؛ همان گونه که فعالیت و پیروزی افراد در موقعیت‌های دشوار و ظاهراً غیر ممکن، موجب تقویت روحیه آنان می‌شود. به نظر لازاروس و فولکمن امیدواری موجب می‌شود تا فرد: ۱. به خود اعتماد داشته باشد و بر اثر این اعتماد

راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد. ۲. به دیگران اعتماد پیدا کند؛ همچنان که بیمار به پزشک معالج خود اعتماد پیدا می‌کند. ۳. به خدا متوجه شود و در اثر این توجه قوت قلب یابد. «۲» امیدواری در فرهنگ اسلام در فرهنگ اسلام بر حفظ امید تأکید شده است. اسلام در تمام برنامه‌ها و تعلیماتش روح امید و حرکت را در افراد می‌دمد واز ایستایی و عدم تحرک و یأس نهی می‌کند. در قرآن آمده است: «از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند.» «۳» بر اساس مضمون این آیه هنگامی که حضرت یعقوب (ع) به فرزندانش دستور می‌دهد به سوی مصر حرکت کنند، به آنان می‌گوید که از یوسف و برادرش بنیامین جستجو کنند و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۱ از آنجا که فرزندان تقریباً اطمینان داشتند که یوسفی در کار نیست و از این توصیه و تأکید پدر تعجب کردند، یعقوب به آن‌ها گوشزد کرد: «از رحمت الهی هیچگاه مأیوس نشوید که قدرت او مافوق همه مشکلات و سختی‌هاست.» انسان موحد به خداوند علیم و حکیم و مدبر اعتقاد دارد و تمام اسباب عالم را به دست او می‌داند؛ از این رو، هیچگاه خود را در بن بست کامل نمی‌بیند، بلکه همواره به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند می‌تواند به او کمک کند، و اگر فرد به فضل و رحمت او امید داشته باشد و از او کمک بخواهد، او را تنها نمی‌گذارد بلکه به او آرامش می‌دهد. کلمه «روح» به معنای نفس و یا نفس خوش است و هر جا استعمال شود، کنایه از آسایش است که ضد تعب و خستگی می‌باشد. و وجه کنایه این است که شدت و بیچارگی و بسته شدن راه نجات در نظر انسان نوعی فشار و تنگی تصور می‌شود؛ همچنان که مقابل آن یعنی نجات یافتن به فراخنای فرج و پیروزی عافیت، نوعی تنفس و راحتی به نظر می‌رسد؛ از این رو می‌گویند که خداوند اندوه را به فرج و گرفتاری را به نفس راحت مبدل می‌سازد؛ پس روحی که به خدا منسوب است، همان گشایش بعد از سختی است که به اذن و اراده خدا صورت می‌گیرد. هر کس به خدا ایمان دارد، به این معنا معتقد است که خدا هر چه بخواهد، انجام می‌دهد و به هر چه اراده کند، حکم می‌نماید، و هیچ قاهری نیست که بر مشیت او فایق آید و یا حکم او را به تأخیر اندازد و هیچ صاحب ایمانی نباید از روح خدا مأیوس و از رحمتش ناامید شود؛ زیرا یاس از روح خدا و نومیدی از رحمتش در حقیقت محدود کردن قدرت او و در معنا کفر به احاطه و سعه رحمت او است. «۱» انسان مومن به جای منفی بافی و فکر به عدم موفقیت در زندگی، همواره به آینده مثبت می‌نگرد و با تکیه بر نیروی خداوندی خود را در عالم اسباب محدود نمی‌پندارد. در داستان حضرت ابراهیم (ع) وقتی فرشتگان به ابراهیم گفتند: ما تو را به فرزند دانایی بشارت می‌دهیم، ابراهیم به خوبی می‌دانست که از نظر موازین طبیعی تولد چنین فرزندی از او بسیار بعید است و هر چند در برابر قدرت خدا هیچ چیز محال نیست، ولی توجه به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۲ موازین عادی و طبیعی تعجب او را برانگیخت؛ از این رو گفت: آیا چنین بشارتی به من می‌دهید، در حالی که من به سن پیری رسیده‌ام؟! «۱» فرشتگان مجال تردید یا تعجب بیشتری به ابراهیم ندادند و با صراحت و قاطعیت به او گفتند که ما تو را به حق بشارت دادیم؛ بشارتی که از ناحیه خدا و به فرمان او بود و به همین دلیل حق و مسلم است. «۲» به دنبال آن و برای تأکید- به گمان این که مبادا یأس و ناامیدی بر ابراهیم (ع) غلبه کرده باشد- گفتند: اکنون که چنین است از مأیوسان مباش. «۳» ابراهیم (ع) به سرعت این فکر را از آن‌ها دور ساخت که یاس ونومیدی از رحمت خدا بر او چیره شده باشد بلکه تنها تعجبش از جهت توجه به موازین طبیعی است؛ لذا با صراحت گفت: چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود جز گمراهان؟! «۴» همان گمراهانی که خدا را به درستی نشناخته‌اند و پی به قدرت بی‌پایانش نبرده‌اند؛ خدایی که از ذره‌ای خاک، انسانی چنین شگرف می‌آفریند و از نطفه‌ای ناچیز فرزندی برومند به وجود می‌آورد، درخت خشکیده خرما به فرمانش به بار می‌نشیند، و آتش سوزانی را به گلستان تبدیل می‌کند؛ چه کسی می‌تواند در قدرت چنین پروردگاری شک کند یا از رحمت او مأیوس گردد؟! «۵» انسان مومن همواره به فضل و رحمت خداوند امیدوار است و هر چند در ظاهر در سختی‌ها و گرفتاری‌هایی به سر ببرد، ولی این سختی‌ها و گرفتاری‌ها به هیچ وجه او را خانه نشین نمی‌کند بلکه آن را مقدمه فرج و گشایش در کارها می‌داند و معتقد است که در این گرفتاری‌ها و سختی‌ها و ناخشنودی‌ها، حکمتی نهفته است و

این‌ها به مصلحت او بوده و به همین دلیل هیچ یک از پیامبران یا اولیای الهی از مشکلات نهراسیده‌اند، بلکه با امیدواری به فضل و رحمت خداوند راه و مسیر خود را ادامه داده‌اند. اما خداوند درباره انسان‌های تربیت نایافته می‌فرماید: «و هنگامی که به انسان نعمت می‌بخشیم، روی تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۳ می‌گرداند و خودش (متکبرانه) دور می‌شود؛ و هنگامی که بدی به او می‌رسد، بسیار ناامید می‌شود!»، «۱» یعنی آن‌ها به قدری کم ظرفیت هستند که با مختصری گرفتاری دست و پای خود را گم می‌کنند و رشته افکارشان به کلی در هم می‌ریزد و ظلمت و یأس و نومیدی بر قلبشان سایه می‌افکند و چنان بیچاره و زبون و دستپاچه و مأیوس می‌گردند که انسان باور نمی‌کند این‌ها همان انسان‌های قبل‌اند. آری، چنین است حال همه افراد کوته فکر، بی‌ایمان و کم ظرفیت؛ به عکس، دوستان خدا که روحشان همچون اقیانوس است و سخت‌ترین طوفان‌ها در آنان اثری نمی‌کند، چون کوه در مقابل حوادث سخت ایستاده‌اند و چون کاه در مقابل فرمان خدا؛ اگر دنیا را به آنان ببخشی دست و پای خود را گم نمی‌کنند و چون جهان را از آنان بگیری خم به ابرو نمی‌آورند. «۲» عوامل ناامیدی و راه‌های مقابله با آن انسان‌های عادی و تربیت نایافته وقتی شری به آن‌ها می‌رسد و برخی نعمت‌های الهی از آن‌ها سلب می‌شود، به کلی از خیر مأیوس می‌گردند؛ زیرا جای دیگری را سراغ ندارند، بلکه همه امیدشان اسباب ظاهری است، ولی انسان‌هایی که با تأیید الهی و یا به خاطر پیشامدی، اسباب ظاهری را فراموش کرده و به فطرت ساده خود باز گشته‌اند، همواره چشم امید به خدای خود دوخته، رفع گرفتاری‌ها را از او می‌خواهند و نه از اسباب. «۳» از سوی دیگر، گاهی اوقات انسان بر اثر گناه و اشتباهی که انجام داده است، احساس یاس و ناامیدی از رحمت خدا می‌کند و این باعث وارد آمدن فشار بر روح و روان او می‌گردد. انسان مومن هیچ گاه به خاطر گناهانی که مرتکب شده یا خطاهایی که انجام داده، در بن بست و یأس و سرشکستگی قرار نمی‌گیرد؛ زیرا این خطا و جرم یا در ارتباط با مردم است و یا در ارتباط با خداوند، و خداوند برای انسان مومن راه توبه را باز گذاشته است و انسان را دعوت می‌کند که توبه نماید و تأکید می‌کند که نباید از رحمت و بخشش تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۴ خداوند مأیوس گردد؛ چنان که می‌فرماید: «بگو: «ای بندگان من که در مورد خودتان زیاده روی کرده‌اید، از رحمت خدا ناامید نشوید، [چرا] که خدا تمام آثار (گناهان) را می آمرزد؛» «۱» از مشکلات مهمی که بر سر راه مسایل تربیتی وجود دارد، احساس گناهکاری بر اثر اعمال بد پیشین است، به ویژه زمانی که این گناهان سنگین باشد؛ زیرا این فکر دائماً در نظر انسان مجسم می‌شود که اگر بخواهد مسیر خود را به سوی پاکی و تقوا تغییر دهد و به راه خدا باز گردد، چگونه می‌تواند از مسئولیت سنگین گذشته خود را برهاند؟ این فکر مانند کابوسی وحشتناک بر روح او سایه می‌افکند و چه بسا او را از تغییر برنامه زندگی و گرایش به پاکی باز دارد و به او می‌گوید: توبه کردن چه سود؟ زنجیر اعمال گذشته‌ات همچون طوقی بر دست و پای تو است و اصلا تو رنگ گناه پیدا کرده‌ای رنگی ثابت و تغییر ناپذیر! در فرهنگ اسلام این مشکل حل شده است، و توبه و انابه را هر گاه با شرایط همراه باشد، وسیله قاطعی برای جدا شدن از گذشته، و آغاز یک زندگی جدید و حتی تولد ثانوی می‌داند. در روایات در باره بعضی گنهکاران بارها آمده است: «کمن ولدته امه؛ او همانند کسی است که از مادر متولد شده است ...». به این ترتیب قرآن درهای لطف الهی را به روی هر انسانی در هر شرایطی و با هر گونه بار مسئولیتی باز می‌گذارد و نمونه زنده‌اش آیات فوق است که با انواع لطایف بیان مجرمان و گناهکاران را به سوی خدا دعوت می‌کند و به آن‌ها قول می‌دهد که می‌توانند خود را به کلی از زندگی گذشته جدا کنند. در روایتی از پیامبر اکرم (ص) می‌خوانیم: «التائب من الذنب کمن لاذنب له؛ کسی که از گناه توبه کند همانند کسی است که اصلا گناه نکرده است.» «۲» امیر المومنین علی (ع) می‌فرماید: «در قرآن هیچ آیه‌ای به قدر آیه «یا عبادی الذین اسرافوا علی انفسهم» گشایش آورتر نیست.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۵ با مراجعه به این آیه و آیات مشابه دیگر می‌بینیم که انسان مومن هیچگاه گرفتار یأس و نومیدی از گناه نمی‌شود و خود را در تنگنا نمی‌بیند، بلکه با توبه به سوی خداوند باز می‌گردد و با استغفار، گذشته‌اش را جبران می‌کند و از لحاظ روحی در آسایش به سر می‌برد و به فضل و رحمت خداوند امیدوار می‌باشد. خداوند در

سوره بقره می‌فرماید: «در حقیقت کسانی که ایمان آورده و کسانی که هجرت کرده و در راه خدا جهاد نموده‌اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خدا بسیار آمرزنده مهرورز است.» «۱» گفته‌اند این آیه در مورد سریه عبدالله بن جحش نازل شده است. جریان چنین بود که پیش از جنگ بدر پیامبر اسلام (ص) عبدالله بن جحش را طلبید و نامه‌ای به او داد و هشت نفر از مهاجرین را با وی همراه نمود و به او فرمان داد پس از آن که دو روز راه پیمود، نامه را بگشاید، و طبق آن عمل کند، او پس از طی دو روز راه، نامه را گشود و چنین یافت: پس از آن که نامه را باز کردی تا نخله (زمینی که بین مکه و طائف است) پیش برو و در آن‌جا وضع قریش را زیر نظر بگیر و جریان را به ما گزارش بده. عبدالله جریان را برای همراهانش نقل نمود و اضافه کرد: پیامبر مرا از مجبور ساختن شما در این راه منع کرده است؛ بنابراین، هر کس آماده شهادت است با من بیاید و دیگران بازگردند. همه با او حرکت کردند، هنگامی که به نخله رسیدند به قافله‌ای از قریش برخورد کردند که عمرو بن حضرمی در آن بود، چون روز آخر رجب (یکی از ماه‌های حرام) بود در مورد حمله به آن‌ها به مشورت پرداختند. بعضی گفتند اگر امروز هم از آن‌ها دست برداریم، وارد محیط حرم خواهند شد و دیگر نمی‌توان متعرض آن‌ها شد، سرانجام شجاعانه به آن‌ها حمله کردند، عمر بن حضرمی را کشتند و قافله را با دو نفر نزد پیامبر (ص) آوردند، پیغمبر به آنان فرمود: من به شما دستور نداده بودم که در ماه‌های حرام نبرد کنید، و در مسئله غنایم و اسیران دخالتی نکرد، مجاهدان ناراحت شدند و مسلمانان به سرزنش آن‌ها پرداختند، مشرکان نیز زبان به طعن گشودند که محمد (ص) جنگ و خون‌ریزی و اسارت را در ماه‌های حرام حلال شمرده است. در این هنگام آیه نازل شد و به مسلمانان ثواب جهاد در راه خدا را بشارت داد. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۶ این آیه دلالت دارد که اگر کسی عملی را قربه الی الله انجام دهد، و در عمل خطا کند، معذور است و هیچ گناهی در صورت خطا گناه نیست. «۱» در هر صورت، این آیه مومنان را به فضل و رحمت الهی امیدوار می‌نماید و از یأس و افسردگی جلوگیری می‌کند. یکی دیگر از عوامل یأس و ناامیدی و در نتیجه افسردگی و ناراحتی‌های روانی و سرانجام بیماری‌های عصبی و جسمی، تعلق‌ها و وابستگی‌های انسان به بسیاری از مظاهر دنیوی و مادی و به طور طبیعی محرومیت از بسیاری از آن‌هاست. مظاهر مادی با همه زیبایی‌اش آرام بخش نیستند و حتی لذت‌ها و نعمت‌ها به گونه‌ای هستند که معمولًا برخورداران از آن‌ها در غم و ترس از دست دادن آنچه دارند و در رنج و حسرت آنچه ندارند، به سر می‌برند. تعلق و وابستگی، مساوی است با زندگی آمیخته با غم و اضطراب از دست دادن آنچه هست و حسرت و آه و افسوس برای آنچه در اختیار نیست. در تفکر دینی، انسان بالاتر از آن است که به چیزی تعلق و وابستگی پیدا کند. همه چیز برای انسان است و او خود تنها و تنها به خدا و جمال محض و کمال مطلق تعلق دارد و چون از او است، به همه چیز رسیده است و آنچه غیر او است، ابزار و بازیچه و کوچک‌تر از آن است که انسان به آن وابسته شود. «۲»

۶. دعا و درخواست از خدا

انسان عصر حاضر با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث و بلایای طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در وجود خویش احساس ضعف می‌کند و نیاز دارد در سختی‌ها و مشکلات زندگی به قدرتی ماورای طبیعت پناه ببرد. همه انسان‌ها اذعان دارند که موجودی ضعیف هستند و این جزء ذات و جبلت انسان است و قرآن هم بر این صحه می‌گذارد و می‌فرماید: «انسان ضعیف خلق شده است». «۳» این ضعف باعث احساس محرومیت می‌شود که بهداشت روانی فرد را می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد. اگر شخص تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۷ احساس بیچارگی و تنهایی کرد یا به دیگران اتکا نمود، و یا خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در او ایجاد می‌شود. «۱» ادیان الهی به ویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و راه حل مناسبی را پیشنهاد و انسان را به دعا و انس با خداوند تشویق می‌کنند. دعا به سبب پیوند عاطفی با خداوند، انسان را از تنهایی می‌رهاند و یاریگر انسان است، شخص دعا کننده می‌داند که با کسی صحبت می‌کند که او قادر است، علیم است، مهربان است و

می‌توانـد گرفتـاری او را برطرف سـازد، و نه تنها در برابر این رفع گرفتاری بر او منّتی نمی‌نهـد یا از او مزدی طلب نمی‌کنـد، بلکه با آغـوش بـاز از او پـذیرایی می‌کنـد و او را گرامی می‌دارد. خـود خداونـد قبـل از انسـان او را دعـوت می‌کنـد کـه به سـراغ من بیـا، می‌فرماید: «و هنگامی که بندگانم، از تو در باره من بپُرسـند، پس (بگو:) در حقیقت من نزدیکم؛ دعای دعا کننده را به هنگامی که [مرا] می‌خوانـد، پاسخ می‌گویم. پس بایـد (دعوتِ) مرا بپذیرنـد، و بایـد به من ایمان بیاورنـد، باشد که آنان راه یابند، (و به مقصـد برسند.)» «۲» در این هنگـام، احسـاس تنهایی فرد را آزار نمی‌دهـد و می‌دانـد تکیه گاه محکمی دارد که او را کمک می‌کنـد و این خود باعث تقویت اراده و برطرف کردن ناراحتی‌های انسان می‌شود. دعا چراغ امیـد را در انسان روشن می‌سازد و مردمی که از دعا و نیایش محروم‌انـد با نگرانی‌ها و درمانـدگی‌ها رو به رو خواهنـد شـد؛ البته فرد با دعا از وسایل و علل طبیعی دست نمی‌کشـد بلکه همراه بـا اسـتفاده از همه وسایـل موجود به دعـا می‌پردازد و بـا توجه و تکیه بر خـدا، روح امیـد و حرکت در فرد زنـده می‌شود و از کمک‌هـای بی‌دریغ آن مبـدأ بزرگ مـدد می‌گیرد. افزون بر این، تـأثیر اسـباب مـادی به اذن خداونـد است و امکـان دارد هر لحظه برخی شـرایط بی‌اثر شود و یـا سـبب از میـان برود، در این حالت نیز دعا و درخواست از خداونـد فرد را در اسـتفاده از اسـباب مادی توانـاتر و مطمئن‌تر می‌کنـد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۸ بنـابراین دعـا مختصّ نارسایی‌ها و بن بست‌ها نیست، بلکه عـاملی برای تقویت عوامـل طبیعی نیز می‌باشـد. نیـایش در عین حال که آرامش را پدیـد می‌آورد، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شـکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند؛ نیایش اسـتعدادهای فرد را شکوفا می‌کند. «۱» متانت رفتار، انبساط و شادی درونی، دلِ پر از یقین و استعداد هدایت، نشان از وجود یک گنجینه پنهان در عمق روح بشر است. تلاوت این آیه و تفکر در آن برای انسان‌ها شـیرین و لذت بخش است. دوستی همراه با انس، رضایتی را که همراه با اطمینان است، در قلب انسـان وارد می‌کنـد. انسـان در پرتو دعـا به زنـدگی رضایتمنـدانه و به تکیه گاهی محکم دست می‌یابـد. «۲» دیل کارنگی می‌گوید: دعا کردن سه احتیاج اصـلی روان‌شناسـی را که همه کس اعم از مؤمن و مشرک در آن سهیم‌اند، برآورده می‌کند: الف- در موقع دعـا کردن آن چیزهـایی را که بـاعث زحمت و نـاراحتی مـا شـده است، بر زبـان جـاری می‌سـازیم؛ دعـا کردن همان عمل یـادداشت کردن روی کاغـذ را انجـام می‌دهـد. ب- هنگـام دعـا کردن این احسـاس به مـا دست می‌دهـد که یک شـریک غم پیـدا کرده‌ایم و تنها نیستیم. روان‌شـناسان تأکید دارند هنگام دچار شدن به هیجان‌ها و غم‌ها لازم ا ست مشکلات و گرفتاری‌های خود را برای کسـی بازگوییم و به اصطلاح برون‌ریزی کنیم. وقتی که ما نمی‌توانیم به کس دیگر بگوییم، می‌توانیم خدا را محرم اسرار خود قرار دهیم. ج- دعا کردن، انسان را به کار وادار می‌کند؛ زیرا انسان را از ناامیدی و دست کشـیدن از کوشش باز می‌دارد. «۳» گریه که یکی از وسایل بسـیار مهم در تلطیف روح به شـمار می‌آید، در متن برخی دعاها وجود دارد. اشک از نوعی ارتباط غیرکلامی با خـدا حکـایت دارد. بر این اسـاس، امـام سـجاد (ص) عشـق به معبـود را آرامش دل‌هـا و شـفای دردهـا می‌دانـد و می‌گویـد: «تویی مقصـودم ... مناجـات بـا تـو فرح و آرامش خـاطر مـن و دوای مرض و شـفای قلـب سـوزانم است.» «۴» تفسـیر موضـوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۷۹

ب- اعتقاد به نبوت و امامت

اشاره

اسـلام از طریق ارائه دادن الگوهای مناسب به راهنمایی افراد در برخورد با مسایل زندگی می‌پردازد. افراد با الگوگیری از پیامبران و امامـان، در مقـابله بـا فشارهـای روانی موفق‌تر خواهنـد بود. الگوهایی که اسـلام معرفی می‌نمایـد، هر کـدام در شـرایط خاصـی قرار داشـتند و مشکلات و سختی‌های فراوانی را متحمل شده‌اند که هر کدام از آن‌ها به تنهایی می‌توانست شخص را بیمار نماید، ولی با

برخورد صحیح با مشکلات، با کمال آرامش با مشکلات دست و پنجه نرم کرده‌اند بدون این که گرفتار هر گونه نابهنجاری رفتاری یا اختلال روانی شوند.

۱. درس‌هایی از زندگی پیامبر (ص) در بهداشت روانی

خدای متعال که خالق انسان‌هاست و صلاح و فساد آن‌ها را فقط او تشخیص می‌دهد، برای انسان‌ها الگوهایی را تعیین کرده است و آن‌ها را به پیروی از این الگوها تشویق می‌کند. «بیقین برای شما در (روش) فرستاده خدا، (الگویی برای) پیروی نیکوست!» «۱» به راستی اگر انسان زندگی پیامبر اسلام (ص) را سرمشق خود قرار دهد و برخوردهای آن حضرت با مشکلات را بنگرد و سعی نماید حتی اندکی از این شیوه را در زندگی خود اجرا کند، در دنیا و آخرت سعادتمند می‌شود. آن حضرت از بدو با فقدان پدر گرامی‌اش رو به رو بود. در سنین کودکی و خردسالی با این فقدان و محرومیت، در رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی او خللی وارد نشد و به جای پرخاشگری، اضطراب، ناایمنی، بی‌اعتمادی نسبت به خود و دیگران و بدبینی و سوء ظن و احساس محرومیت دائم از پدر و مادر که در کودکان دیگر ایجاد می‌شود، «۲» «محمد امین» نام می گیرد و زبانزد خاص و عام می گردد. می‌توان زندگانی پیامبر (ص) را برای کودکانی که از فقدان پدر یا مادر یا هر دو رنج می‌برند یادآور شد تا ایشان را الگو قرار دهند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۰ در زمان ما شخصیت‌های موفقی همانند حضرت امام خمینی یا علامه طباطبایی و یا حضرت آیت الله العظمی گلپایگانی از کودکی از پدر محروم بودند، در حالی که دستیابی به این موفقیت‌ها برای برخی دیگر که از امکانات زندگی کاملا برخوردارند، دشوار است. هنگامی که پیامبر اسلام (ص) به تبلیغ دین اسلام مامور شد و در این ابلاغ، دشمن انواع سختی‌ها و شکنجه‌ها و گرفتاری‌ها را برای ایشان ایجاد کرد، او از تمام مشکلات استقبال کرد و وظیفه خود را به بهترین نحو به انجام رسانید. سه سال محاصره اقتصادی در شعب ابی طالب و ترس از حمله مشرکان و جز این‌ها نتوانست حضرت را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا پیامبر (ص) با شناخت صحیحی که از خداوند متعال داشت، با تفسیر صحیح از این مشکلات و توکل بر خداوند به راه خود ادامه می‌داد. در طول اقامت ده ساله پیامبر در شهر مدینه مشکلات متعددی برای آن حضرت به وجود آمد که پیامبر (ص) با همه آن‌ها مقابله کرد، بدون این که در روح و روان حضرت تأثیری بگذارد. ائمه معصومین (علیهم السلام) نیز هر یک گرفتار مشکلات فراوانی بودند که با روش صحیح با آن‌ها مقابله می‌کردند، حتی امام حسین (ع) در روز عاشورا با آن همه سختی که دیده بود، فرمود: «رضی» برضاك و تسلیماً لامرك، لامعبود لی سواك؛ خدایا راضی‌ام به رضای تو و تسلیم امر تو هستم و هیچ معبودی غیر از تو ندارم.» یا می‌فرماید: «این مصیبت‌ها برای من آسان است؛ زیرا در مرآی و منظر خداوند متعال است.» «۱» هر یک از پیامبران در زندگی با مسایلی رو به رو بوده‌اند که مسایل زندگی اکثر انسان‌ها را پوشش می‌دهد؛ از این رو، خداوند انسان‌ها را به پیروی از انبیا دعوت می‌کند و می‌فرماید: «و کسی که ایمان آورده بود گفت: «ای قوم [من، از من پیروی کنید تا شما را به راه هدایت رهنمون شوم.» «۲» حتی خداوند برای پیامبر اسلام (ص) سرگذشت‌هایی را نقل کرده، می‌فرماید: «و هر [یک از اخبار بزرگ فرستادگان (الهی) را برای تو حکایت می‌کنیم، چیزی که به وسیله آن دلت را استوار می گردانیم؛ و در این (اخبار) حق و پند و یادآوری تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۱ برای مؤمنان، به تو رسیده است.» «۱» پیامبر نیز یک انسان بود و مخالفت‌های سرسختانه دشمنان کینه توز، خواه نا خواه در قلب او تأثیر می گذاشت؛ از این رو، خداوند برای این که هرگز کم‌ترین گرد و غبار نومیدی و یأس بر قلب پیامبر ننشیند و اراده آهنینش از این مخالفت‌ها و کارشکنی‌ها به ضعف نگراید، داستان‌های انبیا و مشکلات کار آن‌ها و مقاومتشان را در برابر اقوام لجوج و پیروزی آن‌ها را یکی پس از دیگری شرح می‌دهد، تا قلب پیامبر (ص) و همچنین مومنانی که دوشادوش او در این پیکار بزرگ شرکت دارند، هر روز قوی‌تر از روز قبل باشد. «۲» آری «نقل این داستان‌ها قلب پیامبر (ص) را آرامش و سکون می‌بخشد و اضطراب را از دل او بر می کند.» «۳»

۲. درس‌هایی از زندگی حضرت ایوب (ع) در بهداشت روانی

خداوند در قرآن به پیامبر (ص) سفارش می کند که «و (یاد کن) ایّوب را هنگامی که پروردگارش را ندا در داد که: «به من زیان (و رنج) رسیده، در حالی که تو مهرورزترینِ مهرورزانی.» «۴» حضرت ایوب (ع) الگوی صبر و استقامت است و به افراد مقاومت در برابر مشکلات و ناراحتی‌های زندگی را می‌آموزد و به پایمردی دعوت می کند. در این سوره، گوشه‌ای از زندگی این پیامبر مطرح و پیامبر بزرگ اسلام موظف شد سرگذشت او را به یاد آورد و برای مسلمانان بازگو کند تا از مشکلات طاقت فرسا نهراسند و از لطف و رحمت خداوند هرگز مایوس نشوند. امام صادق (ع) در باره علت ابتلائات ایوب فرموده است: «ایوب به خاطر کفران نعمت گرفتار آن مصیبت‌های بزرگ نشد، بلکه به خاطر شکر نعمت بود؛ زیرا شیطان به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۲ پیشگاه خدا عرضه داشت که اگر ایوب را شاکر می‌بینی به خاطر نعمت فراوانی است که به او داده‌ای، بی‌تردید اگر این نعمت‌ها از او گرفته شود، او هرگز بنده شکرگزاری نخواهد بود! خداوند برای این‌که اخلاص ایوب را بر همگان روشن سازد و او را الگویی برای جهانیان قرار دهد که به هنگام نعمت و رنج شاکر و صابر باشند، به شیطان اجازه داد که بر دنیای او مسلط گردد. شیطان از خدا خواست اموال سرشار ایوب، زراعت و گوسفندان و همچنین فرزندان او از میان بروند؛ پس آفت‌ها و بلاها در مدت کوتاهی آن‌ها را از میان برد، ولی نه تنها از مقام شکر ایوب کاسته نشد، بلکه بر آن افزوده گشت! شیطان از خدا خواست که این بار بر بدن ایوب مسلط گردد و آن چنان بیمار شود که از شدت درد و رنجوری به خود بپیچد و اسیر و زندانی بستر گردد، این نیز از مقام شکر او چیزی نکاست. ایوب در مشکلات از سرزنش دوستان بیش از هر مصیبت دیگری ناراحت شد، ولی باز رشته صبر را از کف نداد و آب زلال شکر را به کفران آلوده نساخت، تنها رو به درگاه خدا آورد و جمله‌های بالا را بیان کرد و چون از عهده امتحانات الهی به خوبی برآمد، خداوند درهای رحمتش را بار دیگر به روی این بنده صابر و شکیبا گشود و نعمت‌های از دست رفته را یکی پس از دیگری و حتی بیش از آن را به او ارزانی داشت، تا همگان سرانجامِ نیک صبر و شکیبایی را دریابند. «۱» اگر انسان اولیای دین را الگوی خود قرار دهد، با اندک مشکلی احساس شکست نمی کند. شخصی که گرفتار بیماری و مرض است، اگر به حضرت ایوب بنگرد و شکرگذاری او را درگاه خداوند ببیند و آن حضرت را الگوی خود قرار دهد، بیماری جسمی، او را از پای در نمی‌آورد و موجب بیماری روحی و روانی نمی‌شود.

۳. درس‌هایی از زندگی حضرت یوسف (ع) در بهداشت روانی

داستان حضرت یوسف به دلیل صبر در مقابل آزار برادران، افتادن در چاه، زندانی شدن و عفو و گذشتش نسبت به برادران خود هنگامی که به قدرت رسید، می‌تواند الگوی بسیار مناسبی باشد. با دقت در این قضایا متوجه می‌شویم که حضرت یوسف (ع) از راه مقابله شناختی به مقابله با این مشکلات پرداخت. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۳ یوسف (ع) در برخورد با برادران می‌فرمود: «روزی که به شما با آن بازوان قوی و قدرت فوق العاده جسمانی نظر افکندم و خوشحال شدم، با خود گفتم کسی که این همه یاور نیرومند دارد، چه غمی از حوادث سخت خواهد داشت؟ آن روز بر شما تکیه کردم و به بازوان شما دل بستم، و اکنون در چنگال شما گرفتارم و از شما به شما پناه می‌برم و به من پناه نمی‌دهید، خدا شما را بر من مسلط ساخت تا این درس را بیاموزم که به غیر او حتی برادران تکیه نکنم.» «۱» حضرت یعقوب حضرت یعقوب (ع) در برابر فراق فرزند صبر پیشه کرد. شکیبایی در برابر حوادث سخت و طوفان‌های سنگین نشانه بالابودن ظرفیت‌های فرد است؛ ظرفیتی که حوادث بزرگ را در خود جای می‌دهد و لرزان نمی گردد. یک نسیم ملایم می‌تواند آب استخر کوچکی را به حرکت در آورد، ولی اقیانوس‌های عظیم

بزرگ‌ترین طوفان‌ها را نیز در خود می‌پذیرند و آرامش آن‌ها بر هم نمی‌خورد. گاه انسان در ظاهر شکیبایی می‌کند، ولی چهره این شکیبایی را با سخنان نادرست که نشانه ناسپاسی و عدم تحمل حادثه‌هاست، زشت و بد نما می‌سازد؛ اما افراد با ایمان و پر ظرفیت کسانی هستند که در این گونه حوادث هرگز پیمانه صبرشان لبریز نمی‌شود، و سخنی که نشان دهنده ناسپاسی و کفران و بی‌تابی و جزع باشد، بر زبان جاری نمی‌سازند؛ شکیبایی آن‌ها زیبا و «صبر جمیل» است. «۲» یکی از عواملی که باعث اضطراب و نگرانی افراد می‌شود، دنیا پرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق دنیاست، در حالی که تأسّی به زندگی دنیوی اولیای دین می‌تواند این دنیا پرستی و شیفتگی در مقابل دنیا را از بین ببرد که در نتیجه آن، اضطراب و نگرانی نسبت به امور دنیا نیز از بین می‌رود. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تر از برگ درختی است در دهان ملخی که آن را می‌جود.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۴ با این تفکر و شناخت چگونه امکان دارد نرسیدن به یک وسیله مادی یا از دست دادن آن، آرامش روح را بر هم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر انسان ایجاد کند. «۱»

ج- اعتقاد به معاد و زندگی پس از مرگ

اشاره

انسان غرایز و خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آن‌ها در دنیا مقدور نیست؛ برای مثال، به دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق، آرامش مطلق است، و دست‌یابی به این‌ها در دنیا به طور مطلق امکان ندارد و این باعث احساس محرومیت در انسان می‌گردد. از سوی دیگر، در زندگی با مشکلات و مصیبت‌ها و گرفتاری‌هایی رو به رو است که رهایی از آن‌ها ممکن نیست، و یاد آوری ظلم و ستم برای انسان، دردناک و فشار زاست؛ زیرا قدرتی برای مبارزه با آن‌ها ندارد. همچنین مواجه با فقدان عزیزان مانند پدر و مادر و فرزند و دیگرانی که به نوعی با شخص ارتباط دارند، می‌تواند بهداشت روانی افراد را به مخاطره افکند؛ همین طور یادآوری مرگ و ترس از مرگ نیز خود عاملی برای تنیدگی و فشار است. اگر انسان برای مشکلات فوق راه حل مناسب نداشته باشد در زندگی دچار سرخوردگی و ناکامی می‌شود که گاه دست به خودکشی می‌زند؛ به همین جهت یکی از مشکلات کاهش معنویت، آمار بالای خودکشی و بیمارهای روانی است. یکی از اعتقاداتی که می‌تواند مشکلات فوق را حل کند، اعتقاد به معاد است. شخص معتقد به معاد عقیده دارد که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی‌شود بلکه انسان، پس از مرگ زندگی دیگری در پیش دارد و در آن‌جا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود دست می‌یابد. قرآن می‌فرماید: در آخرت حیات باقیه، زندگانی جاوید و سعادت ابدی است. «۲» در آن‌جا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد. در آن‌جا افراد دیگر احساس کمبود و محرومیت نمی‌کنند. خداوند می‌فرماید: «در آن بهشت آنچه دل‌ها می‌خواهد و چشم‌ها از آن لذت می‌برد، موجود است.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۵ در آن‌جا هیچ گونه کمبودی احساس نمی‌شود. و اگر انسان در این دنیا احساس محرومیتی دارد، با یاد آوری نعمت‌های عالم آخرت بر طرف می‌گردد و شخص مومن امیدوار است که در آن جهان از نعمت‌های الهی برخوردار شود. «۱»

۱. نقش معاد در برطرف کردن فشارهای روانی ناشی از ظلم دیگران

شخص مسلمان باور دارد که عالم آخرت روز حساب و جزاست. در آن روز به اعمال افراد رسیدگی می‌شود و به تعبیر روایات، روز «نقاش الحساب» است؛ به تعبیری مو را از ماست می‌کشند؛ و حق او پایمال شده است و خلاصه هر گونه ستمی که به او شده و در این دنیا نتوانسته با آن مقابله کند، در روز قیامت می‌تواند حق خود را بازستاند، و این خود می‌تواند آرامش خاطر شخص را

فراهم کند؛ زیرا این حق از دست رفته او در روز قیامت که بیشتر به آن احتیاج دارد، به او داده می‌شود و حق خود را از ظالم پس می‌گیرد؛ برای مثال، بچه یتیمی که اموال او را کسی ظالمانه غصب کرد و آن را خورد، وقتی بزرگ شد و متوجه شد، ولی دلیلی ندارد و نمی‌تواند مال خود را پس بگیرد، این شخص می‌تواند دو گونه برخورد داشته باشد: ۱- همیشه حقوق خود را به یاد آورد و ناراحت شود که نمی‌تواند مال را پس بگیرد؛ از این رو، خشمگین گردد و در نتیجه دچار افسردگی و احتمالا بیماری شود. ۲- بعد از این که تمام تلاش خود را کرد، ولی به نتیجه نرسید، به جای نگرانی و بیمار شدن با خود بیندیشد که این مال و اموال امانتی است از طرف خداوند که نزد ماست و اگر این شخص مال من را تصرف کرده است، گرچه من چند روزی در این دنیا سختی می‌کشم، ولی در روز قیامت خداوند حق من را از ظالم باز می‌ستاند و در آن‌جا بهتر از مال را به من می‌دهد، و این شخص ظالم را به سزای اعمال خود می‌رساند؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «کسانی که اموال یتیمان را از روی ظلم و ستم می‌خورند، تنها آتش می‌خورند و به زودی به آتش سوزانی می‌سوزند.» «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۶ قرآن می‌فرماید: «آن‌ها که مال یتیم می‌خورند گرچه چهره ظاهری عملشان بهره‌گیری از غذاهای لذیذ و رنگین است، اما چهره واقعی این غذاها آتش سوزان است، و همین چهره است که در قیامت آشکار می‌شود.» «۱» از امام صادق (ع) روایت شده است که پیغمبر (ص) فرمود: «در شب معراج قومی را مشاهده نمودم که آتش در شکم‌های آن‌ها داخل می‌شود و از دبرهای آنان خارج می‌شود، از جبرئیل سوال کردم این‌ها کیانند، گفت این‌ها کسانی هستند که اموال ایتام را به ظلم صرف نموده‌اند. از حضرت باقر (ع) روایت شده که خورنده مال یتیم وارد می‌شود در صحرای محشر در صورتی که زبانه آتش که در شکم او مشتعل است، از دهان او بیرون می‌آید، به طوری که تمام اهل محشر او را می‌شناسند که او خورنده مال یتیم است.» «۲» ابوبصیر می‌گوید: به امام محمد باقر (ع) عرض کردم: «کوچک‌ترین چیزی که انسان را داخل جهنم می‌کند، چیست؟ فرمود: این است که کسی یک درهم از مال یتیم بخورد.» «۳» شخصی که به او ظلم شد و برای مثال، فرزند یتیمی که مال او خورده شده است، وقتی در این آیات و روایات می‌اندیشد و در می‌یابد که در روز قیامت حق او استیفاء می‌شود و ظالم به سزای خود می‌رسد، آرامش خاطر پیدا می‌کند.

۲. نقش معاد در کاهش فشار روانی ناشی از مرگ

مرگ پدیده‌ای است که در طول تاریخ و نزد همه ملت‌ها امری ناگوار به شمار رفته است. بررسی عوامل هراس از مرگ، شیوه رویارویی با این پدیده و مشکلات مربوط به آن را تا حدی روشن می‌کند. مواجهه با مرگ عزیزان یا تصور مرگ خود، بسیار فشارزا است. مثلا مرگ همسر ۱۰۰ واحد مرگ یکی از اعضای خانواده، ۶۳ واحد، و مرگ دوست صمیمی ۳۷ واحد تغییر در زندگی را به دنبال خواهد داشت. «۴» این فشارزایی عوامل متعدد شناختی، عاطفی و رفتاری دارد که عبارت‌اند از: تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۷ ۱. غالباً از کودکی با پدیده مرگ آشنا می‌شویم. مرگ افراد معمولا همراه با درد، جراحت شدید و بعضاً در هم کوفتگی و از هم پاشیدگی جسم است. بر اساس قانون شرطی سازی کلاسیک، فرد با یاد مرگ، چنین خاطراتی را تداعی کرده و دچار ترس و اضطراب می‌شود. ۲. مرگ موجب جدایی شخص از عزیزان می‌گردد و جبران این خلل عاطفی بسیار مشکل است، و طبق روند شرطی سازی، یاد مرگ، ما را دچار نگرانی عاطفی شدیدی می‌کند. ۳. به دنبال مرگ افراد، معمولا بدن نیز به تدریج از بین می‌رود. اگر به حسب اتفاق گور خراب شده و استخوان‌های پوسیده مرده‌ای را ببینیم، مرگ را نابودی کامل فرد تلقی خواهیم کرد. از سوی دیگر، گرایش به بقا از انگیزه‌های ذاتی انسان بلکه همه جانداران است؛ بنابراین، تنفر از نابودی که همواره با یاد مرگ تداعی می‌شود، عامل دیگری است که مرگ را اضطراب آور و تنیدگی‌زا کرده است. «۱» با توجه به این واقعیت‌ها، مقابله با فشارهای ناشی از مرگ، تدبیرهایی ویژه می‌طلبد که مستلزم تلاش و ظرفیت روانی بسیار بالایی است. در این بخش به بررسی تدبیرهایی می‌پردازیم که این تنیدگی‌ها را به حداقل ممکن می‌رساند؛ البته ادعای مقابله کامل با تنیدگی‌های ناشی

از مرگ امری است دور از واقعیت. در ابتدا به روش‌های مقابله با سختی‌های مرگ خود می‌پردازیم و سپس راه‌های مقابله با فشارهای ناشی از مرگ عزیزان را تحت عنوان داغدیدگی بررسی می‌کنیم.

۳. اصلاح نگرش افراد نسبت به مرگ

شاید مشکل‌ترین امر در دوران تحول هر فرد مواجه شدن او با مرگ خود باشد. مرگ باعث از دست دادن همه عزیزان و امور مورد علاقه می‌شود. جنبه‌هایی از زندگی که فرد اعتنایی به آن‌ها نمی‌کرده، ممکن است ناگهان فوق العاده ارزشمند جلوه کنند و اطمینان به فقدان آنها، بسیار دردناک باشد. (کوبلر- راس ۱۹۹۶) «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۸ اصلاح نگرش افراد در این باب، اساسی‌ترین گام در این جهت است. باید این عقیده را که انسان با مرگ نابود می‌شود، از ذهن فرد زدود؛ چنان‌که قرآن عقیده برخی کفار را این چنین بیان می‌کند: «و کسانی که کفر ورزیدند، گفتند: «آیا شما را به مردی راهنمایی کنیم که به شما خبر می‌دهد: هنگامی که (مردید و) کاملًا متلاشی شدید، قطعاً (باردیگر) شما آفرینش جدیدی خواهید یافت؟!» «۱» خداوند این عقیده را رد می‌کند و می‌فرماید: «آیا بر خدا دروغ بسته یا جنونی در اوست؟!» (چنین نیست)، بلکه کسانی که به آخرت ایمان نمی آورند، در عذاب و گمراهی دوری هستند!» «۲» آیا این کوردلان نمی‌بینند که چگونه آسمان و زمین از هر سو آن‌ها را احاطه کرده است و اگر بخواهند از اقطار و اکتاف آن خارج شوند، نمی‌توانند؛ زیرا در قبضه قدرت خداوند گرفتارند و اگر ما خواسته باشیم، آن‌ها را به کام زمین فرو می‌بریم و یا قطعه‌ای از آسمان بر سرشان می‌کوبیم و در این آسمان و زمین برای بندگان خداشناس و مخلص آیات قدرت و عظمت ما آشکار است.» «۳» از دیدگاه ادیان الهی و غالب فرهنگ‌ها، مرگ نابودی نیست. فلاسفه همواره در صدد اثبات وجود واقعیتی برای انسان بوده‌اند که ورای جسم او است و با مرگ از میان نمی‌رود. در این راستا، استدلال‌های محکمی بر جاودانگی انسان بیان کرده‌اند. فرا روان‌شناسان نیز برای اثبات علمی و تجربی روح، از شواهد متعددی استفاده می‌کنند؛ از جمله: الف- پدیده‌هایی که به کمک مکاشفه‌ها صورت می‌گیرند. ب- تجلیات روحی که گاه چند نفر اظهار می‌دارند با هم به رؤیت آن‌ها نایل شده‌اند. ج- ادراکات، به ویژه مشاهدات لحظات نزدیک به مرگ، «۴» در اسلام نیز با قاطعیت و به تفصیل در این باره اظهار نظر شده است. قرآن به این تفکر که انسان با مرگ نابود تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۸۹ می‌شود، اشاره کرده و به شدت آن را مردود می‌شمارد: «و گفتند: «این جز زندگی پست (دنیای) ما نیست، می‌میریم و زنده می‌شویم، و جز روزگار، ما را هلاک نمی‌کند». و برای آنان هیچ علمی بدان (سخن) نیست، جز این نیست که آنان گمان می‌برند.» «۱» کلمه «توفی» در قرآن به معنای مرگ نیامده، بلکه اگر در مورد مرگ استعمال شده تنها به عنایت گرفتن و حفظ کردن است؛ به دیگر سخن، استعمال این کلمه در آن لحظه‌ای که خداوند متعال جان را می‌گیرد، برای فهماندن این مطلب است که جان انسان‌ها با مردن باطل و فانی نمی‌شود و این‌ها که گمان کرده‌اند مردن نابود شدن است، به حقیقت امر جاهل‌اند، بلکه خدای تعالی جان‌ها را می‌گیرد و حفظ می‌کند تا در روز باز گشت خلایق به سوی خودش، دوباره به بدن‌ها بازگرداند. «۲» «توفی» که به معنای بازستادن کامل است، در مورد مرگ به کار رفته است. خداوند می‌فرماید: خداوند ارواح را به هنگام «مرگ» قبض می‌کند، و ارواحی را که نمرده‌اند نیز به هنگام خواب می‌گیرد، و از این مطلب استفاده می‌شود که انسان افزون بر جسم، دارای واقعیت دیگری نیز هست که خداوند، هنگام مرگ آن را به طور کامل پس می‌گیرد. «۳» با چنین اعتقادی، مرگ گرایش ذاتی انسان به بقا را در معرض خطر قرار نمی‌دهد و شخص از تصور مرگ به هراس نمی‌افتد. کسانی که جهت‌گیری معنوی قوی دارند، غالباً در روزهای آخر زندگی آرامش بسیار پیدا می‌کنند؛ زیرا طبق جهان بینی آنان، زندگی واپسین دیگری نیز وجود دارد و در نتیجه می‌توانند خوشحال باشند. (کوبلر، راس، ۱۹۶۹) «۴» استفاده از این نگرش که مورد پذیرش بسیاری از مردم جهان است، در آماده سازی فرد برای مواجهه با مرگ در همه فرهنگ‌ها، امری ممکن و حیاتی است؛ برای نمونه، موسسه گالوپ (۱۹۷۵) اعلام

کرد که ۶۹٪ آمریکایی‌ها به زندگی پس از مرگ معتقد بوده‌اند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۰ توجه به جلوه‌های زندگی پس از مرگ زیبایی‌ها، راحتی‌ها و دلبستگی‌های میان فردی انسان‌ها در زندگی دنیوی با مرگ به پایان می‌رسد و این برای انسان دشوار و درد آور است؛ اما اعتقاد به معاد این مشکل را حل می‌کند؛ زیرا زندگی واقعی را در زندگی آخرت می‌داند و زندگی دنیا را در برابر حیات اخروی محدود و به مثابه بازی و سرگرمی تلقی می‌کند. خداوند می‌فرماید: «این زندگی پست (دنیا) جز سرگرمی و بازی نیست؛ و قطعاً سرای آخرت فقط زندگی (حقیقی) است، اگر (برفرض) می‌دانستند.» «۱» «لهو» به معنی سرگرمی و هر کاری است که انسان را به خود مشغول می‌دارد و از مسایل اصولی زندگی منحرف می‌کند، و «لعب» به کارهایی می‌گویند که داری یک نوع نظم خیالی برای یک هدف خیالی است. در لعب و بازی یکی شاه می‌شود، و دیگری وزیر، دیگری فرمانده و دیگری قافله، یا دزد و بعد از درگیری‌ها وقتی بازی به پایان می‌رسد، می‌بینیم همه نقش‌ها خواب و خیال بوده است. قرآن می‌فرماید: زندگی دنیا یک نوع سرگرمی و بازی است، مردمی جمع می‌شوند و به پندارهایی دل می‌بندند، بعد از چند روزی پراکنده می‌شوند، و در زیر خاک پنهان می‌گردند سپس همه چیز به دست فراموشی سپرده می‌شود؛ اما حیات حقیقی که فنایی در آن نیست، نه درد و رنج و ناراحتی و نه ترس و دلهره در آن وجود دارد و نه تضاد و تزاحم، تنها حیات آخرت است، ولی اگر انسان بداند و اهل دقت و تحقیق باشد، می‌داند آن‌ها که دل به این زندگی می‌بندند و به زرق و برق آن مفتون و دلخوش می‌شوند، کودکانی بیش نیستند، هر چند سالیان دراز از عمر آن‌ها سپری شده باشد. بدیهی است قرآن نمی‌خواهد با این تعبیر ارزش مواهب الهی را در این جهان نفی کند، بلکه می‌خواهد با یک مقایسه صریح و روشن ارزش این زندگی را در برابر آن زندگی مجسم سازد. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۱ چون زندگی آخرت بقایی است که فنایی با آن نیست، لذتی است که با الم آمیخته نیست، سعادتی است که شقاوتی در پی ندارد، پس آخرت حیاتی است واقعی. «۱» بعضی آیات فضای شناختی فرد و توجه او را به سوی دیگری سوق می‌دهد و او را از این که تنها متوجه ظواهر زندگی دنیا و زیبای‌ها و لذت‌های آن باشد، باز می‌دارد. رضایت از مقدرات خداوند راضی بودن به مقدرات الهی باعث می‌شود که فرد به هنگام مرگ، کم‌تر دچار برخی تجارب ناخوشایند روانی که بعضاً جنبه بیمار گونه دارند، گردد. توجه به این که انسان، بنده خدا و مملوك او و کمال انسان عبارت است از بنده و مطیع خدا بودن، احساس محبت نسبت به خداوند را به همراه خواهد داشت. خداوند نیز هنگامی که با بندگان خطابی محبت‌آمیز دارد، آنان را با بندگان من می‌خواند و می‌گوید: ای نفس مطمئنه! به سوی پروردگارت بازگرد، در حالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است و در سلک بندگانم داخل و در بهشتم وارد شو. در این آیات تعبیرات جالب و دل‌انگیز و روح پروری است که لطف، صفا، آرامش و اطمینان از آن می‌بارد. دعوت مستقیم پروردگار از نفس‌هایی که در پرتو ایمان به حالت اطمینان و آرامش رسیده‌اند، دعوت از آن‌ها برای بازگشت به سوی پروردگارشان به سوی مالك، مربی و مصلحشان، دعوتی که آمیخته با رضایت طرفین است، رضایت عاشق دلداده از معشوق، و رضایت محبوب و معبود حقیقی و به دنبال آن تاج افتخار عبودیت را بر سر او نهادن، و به لباس بندگی مفتخرش کردن و در سلك خاصان درگاه، او را جای دادن و سپس دعوت از او برای ورود در بهشت، آن هم با تعبیر «وارد بهشتم شو» که نشان می‌دهد میزبان این میهمانی تنها و تنها ذات مقدس او است. «۲» اگر انسان درک کند این مطالب را و این اعتقاد برای انسان درونی شود، در مقابل مرگ حالت تسلیم و رضا در پیش می‌گیرد و نگرانی از وجودش رخت بر می‌بندد؛ البته در تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۲ ۴ مواجهه با مرگ باید همه تلاش خویش را برای حفظ زندگی به کار گیریم، «۱» در عین این که حالت رضا به مقدرات الهی را از دست ندهیم. تعالیم اسلام سعی دارد که حالت رضا و تسلیم را در انسان تقویت کند. خداوند به شکیبایانی که در هنگام رخداد مصیبتی می‌گویند: «در حقیقت ما از آنِ خداییم؛ و در واقع ما فقط به سوی او باز می‌گردیم.» «۲» بشارت می‌دهد؛ همچنین در روایاتی که از ائمه (علیهم السلام) نقل شده، مرگ رحمتی از جانب خداوند برای بندگان مومن معرفی شده است «۳» و سعی بر آن است که

نسبت به مرگ نگرشی مثبت در افراد ایجاد شود. توجه به عمومیت مرگ اگر انسان توجه کند که مرگ عمومیت دارد و همه افرادی که در دنیا می‌آیند، خواه ناخواه باید از دنیا بروند؛ چنان که قرآن کریم می‌فرماید: «هر شخصی چشنده مرگ است» «۴» مرگ از نظر روانی برای وی امری غیر منتظره نخواهد بود. می‌داند دیر یا زود او نیز با چنین پدیده‌ای روبه‌رو می‌شود و خود را با فکر عمومی بودن این موضوع تسکین می‌دهد. یاد مرگ در تعالیم اسلامی سفارش شده است که مسلمانان از پدیده مرگ غافل نباشند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «زیرک‌ترین مردم کسی است که بیشتر به یاد مرگ باشد.» «۵» به جهت مشکل بودن روبه‌رو شدن با مرگ، آمادگی روانی برای این مرحله تحول، بسیار اهمیت دارد؛ از این رو، ائمه (علیهم السلام) در دعاهای خود آمادگی برای مرگ را از خداوند درخواست می‌کردند. «۶» شخصی که آماده باشد و وسایل ملاقات با مرگ را که همان تقوای تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۳ الهی است، فراهم کند، بدون شک با سختی‌ها و فشارهای ناشی از مرگ بهتر مقابله کرده و سازگاری بهتری خواهد داشت. ملاقات با اهل بیت (علیهم السلام) براساس روایات، وقتی مرگ مومن فرا می‌رسد، پیامبر (ص)، علی (ع) و دیگر امامان معصوم (علیهم السلام) بر بالین او حاضر می‌شوند. فرد محتضر با آنان صحبت می‌کند، ولی اطرافیان، ایشان را نمی‌بینند و صحبت‌ها را نیز نمی‌شنوند؛ سپس جایگاه محتضر را در بهشت به وی نشان می‌دهند و به نحوی با وی ابراز محبت می‌کنند. در این حال او را از هر ترس ایمن ساخته و بشارت‌هایی می‌دهند. «۱» توجه به این نکات، به فرد در حال مرگ، آرامش می‌بخشد. گاهی دیده شده که فرد در حال مرگ با کسی در حال صحبت است، یا حالت تکریم و احترام گذاشتن به خود می‌گیرد، گویا به شخصی که آن‌جا حضور دارد، احترام می‌گذارد. در بررسی‌های تجربی افرادی که برای لحظاتی در شرف مرگ بوده‌اند، از ملاقات با شخصیت‌های مقدس در آن هنگام سخن گفته‌اند. این بررسی که در فرهنگ‌های مختلف صورت گرفته، ملاقات با موجودات مقدس در هنگام مرگ را تایید می‌کند.

۴. نقش معاد در مقابله با داغدیدگی و پیامدهای آن

یکی از تلخ‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد از دست دادن عزیزانش می‌باشد که به آن داغدیدگی می‌گویند. واکنش سوگ ممکن است برای شخص، هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ روانی، فرساینده باشد و نه تنها روان شخص تحت تاثیر قرار گیرد، بلکه تعادل زیستی او نیز از بین رود. (پارکس، ۱۹۷۰، وایس، ۱۹۸۳، رافائل، ۱۹۸۳). یکی از متداول‌ترین واکنش‌هایی که مرگ در پی دارد، ضربه روحی و بهت‌زدگی است. در دوره حاد سوگ، حرکات شخص داغدیده غالباً کند شده و ممکن است حالتی وارفته پیدا کند. گاهی نیز دچار نا آرامی و بی‌قراری متناوب شده و فعالیت حرکتی‌اش افزایش می‌یابد. فرد داغدار ممکن است از فعالیت‌های دلخواه خود دست بکشد و گوشه‌گیر شود. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۴ یکی از انگیزه‌های مهم که در تحول روانی انسان نقش اساسی دارد، دلبستگی به افراد دیگر است. مرگ چنین کسانی ممکن است این انگیزه را ناکام گذارد. اسلام با ارائه روش‌هایی سعی دارد بازماندگان را در فرایند سوگ یاری دهد تا سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنند و برای فشارهای ناشی از داغدیدگی ناتوان نشوند. بعضی از این راه‌ها، نگرش بازماندگان نسبت به مرگ عزیز خود را تغییر می‌دهد و بعضی دیگر در بعد عواطف، بازماندگان را تسلی می‌بخشند و برخی دیگر با حمایت‌های اجتماعی، بازماندگان را در جنبه‌های اقتصادی، اجتماعی و عاطفی یاری می‌دهد که به بررسی اجمالی این روش‌ها می‌پردازیم. اعتقاد به مالکیت خداوند: وقتی شخص اعتقاد داشته باشد عزیزی که از دست رفته، افزون بر علاقه و وابستگی و نسبت خویشاوندی و محبتی که بین او و شخص متوفا بوده، مملوک خداوند است، در این صورت، عزیز از دست رفته را امانتی الهی می‌داند و در مقابل گرفتن امانت بی‌تابی نمی‌کند. باور به زندگی اخروی: اگر فرد داغدیده توجه کند که متوفا اکنون نیز زنده و از حیات والاتری برخوردار است که با زندگی دنیا قابل مقایسه نیست، در فراق او کم‌تر دچار افسردگی و اضطراب می‌شود؛ برای مثال، در احادیث اهل بیت (علیهم

السلام) آمده است که کودکان خانواده‌های مسلمان، پس از مرگ تحت سرپرستی حضرت فاطمه (س) واقع می‌شوند ... و رشد و پرورش می‌یابند. «۱» توجه به عنایات خداوند و پاداش‌هایی که در داغدیدگی نصیب فرد می‌شود: از آیات و روایات استفاده می‌شود که بر اساس نظام خلقت و صفت رحمت خداوند، آثار فقدان هر عزیزی جبران می‌شود. در مواردی آمده است که خداوند پس از گرفتن هر نعمت از جمله اعضای خانواده و بستگان، نعمت بزرگ‌تری به انسان عطا می‌کند. خداوند، رحمت، هدایت و درود خود را شامل فرد مصیبت زده‌ای می‌کند که صابر باشد. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۵ اعتقاد به فرمان‌روایی مطلق خداوند بر انسان و بازگشت انسان به سوی خداوند: این اعتقاد آسان کننده مشکلات می‌باشد «۱» و موجب تسلیت و دلداری به انسان است. «۲» از امام باقر (ع) نقل شده است که «هیچ بنده‌ای نیست که دچار مصیبتی شود و هنگام مصیبت کلمه استرجاع را به زبان جاری نماید و هنگام مصیبت صبر نماید مگر این که خداوند تمام گناهانش را می‌بخشد. در مورد داغ فرزند خداوند پاداش‌های بزرگی را به شخص داغدیده می‌دهد.» «۳» و از پیامبر اکرم (ص) روایت شده است: «چون فرزند بنده مؤمن بمیرد، خداوند متعال به ملائکه می‌فرماید: قبضتم ولد عبدی؛ روح فرزند بنده مرا قبض کردید؟ می‌گویند: آری، دوباره می‌فرماید: اقبضتم ثمره قلبه؛ میوه دل او را قبض کردید؟ می‌گویند: آری، می‌فرماید: ماذا قال عبدی؛ بنده من در آن حال چه گفت؟ می‌گویند: حمدك و استرجع؛ حمد کرد و گفت: انالله و انا الیه راجعون. خداوند به ملائکه دستور می‌دهد «ابنو العبدی بیتا فی الجنه و سموه بیت الحمد»؛ برای بنده من در بهشت خانه بسازید و اسم آن را بیت الحمد بگذارید.» «۴» همچنین در روایتی دیگر آمده است: «یکی از فرزندان داود (ع) در گذشت و او بسیاراندوهناك شد. خداوند به او وحی کرد که فرزند تو چقدر می‌ارزید؟ پاسخ داد: پروردگارا، او برای من به‌اندازه هر زمین که از طلا پر شده باشد، می‌ارزید؛ خداوند فرمود: تو نیز در قیامت به‌اندازه همه زمین پاداش خواهی گرفت. «۵» فرزندان کوچکی که از دنیا می‌روند، برای والدین خود شفاعت می‌کنند و شفاعت آنان نیز مورد قبول خداوند قرار می‌گیرد.» «۶» والدینی که در سوگ فرزند جوان خود بنشینند، هر چند ناشکیبایی کنند، مشمول رحمت خدا واقع می‌شوند. «۷» خداوند کودکان یتیم را به شکل‌های خاصی مورد توجه قرار می‌دهد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۶ صبر و رضا یکی از راه‌های روبه‌رو شدن با داغدیدگی، در پیش گرفتن صبر است. قرآن با بشارت‌های فراوان، انسان را به صبر دعوت می‌کند و به آنان وعده پاداش بی‌حد و اندازه می‌دهد. «۱» بی صبری به درماندگی و تشدید تنیدگی زایی یك مصیبت می‌انجامد. و سختی فقدان متوفا از نظر روانی بزرگ‌تر جلوه می‌کند. «بی‌تابی هنگام مصیبت، باعث شدت یافتن آن می‌شود و پایداری در برابر مصیبت، آن را از بین می‌برد. «۲» به دنبال صبر حالت رضایت حاصل می‌شود که فرد را از نظر روانی، تسلیم و آماده مواجهه با هر حادثه ناگوار می‌کند، سختی آن را کاهش می‌دهد، بلکه گاهی سختی آن را به راحتی تبدیل می‌کند. بزرگان دین در بزرگ‌ترین مصایب می‌گفتند: «ما جز نیکی و خوبی از خداوند ندیدیم.» «۳» حالت رضایت باعث می‌شود که فرد مصیبت را در نظام تکوین، نیکو تلقی کند و این برداشت، اندوه و اضطراب ناشی از مصیبت را کاهش می‌دهد و فرد را برای ادامه زندگی فعال، آماده‌تر می‌کند.» جهت دادن به برون‌ریزی عاطفی هنگام فقدان یك عزیز ضربه شدید عاطفی به بازماندگان وارد می‌شود. با اجرای تمام تدابیر بیان شده، باز این واقعیت وجود دارد که هیچ کس و هیچ چیزی به طور عادی نمی‌تواند این فراق را به وصال تبدیل کند و در این شرایط، بازماندگان خود به خود، از نظر عاطفی با افسردگی واندوه شدید رو به رو می‌شوند. در این جا نقش برون‌ریزی عاطفی روشن می‌شود و سرکوبی عواطف و عدم بروز آن، باعث فرسودگی روانی و جسمانی فرد می‌گردد؛ به همین جهت گریستن، واکنشی عادی و مفید برای سلامت روان و بدن است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۷ دستورهای اسلام ضمن تایید این واکنش، در صدد جهت دادن به آن است. توصیه شده در هنگام بروز مصیبت‌ها و فقدان‌ها، به یاد مصیبت‌های ائمه معصومین (علیهم السلام) و فرزندان آن‌ها باشیم و برای آن‌ها گریه کنیم. این توصیه چند تاثیر روان‌شناختی دارد: الف- باعث برون‌ریزی عاطفی می‌گردد. ب- باعث می‌شود فرد مصیبت خود را در مقایسه با آن مصایب، کوچك بشمارد و آن را

از یاد ببرد؛ از این رو در او آرامش ایجاد می‌شود. ج- سبب می‌شود فرد پیوند عاطفی شدیدی بین خود و بزرگان دین احساس کند. حمایت اجتماعی حمایت اجتماعی در خانواده‌های داغدیده به صورت‌های متعددی تحقق می‌یابد که از جمله آن‌ها دلداری دادن به فرد داغدیده و حضور در مراسم تشیع و ترحیم است. توجه به مشکلات مالی بازماندگان و تلاش برای بر طرف کردن آن‌ها نیز توصیه شده است؛ همچنین برای کاستن از آلام بازماندگان، توصیه شده که تا سه روز، دیگران برای آن‌ها غذا تهیه کنند و به منزل ایشان ببرند. این امر باعث می‌شود که بازماندگان دیگران را شریک غم خود بدانند و در نتیجه، احساس فقدان تخفیف یابد و دچار انزوای اجتماعی و در نهایت افسردگی نشوند. حمایت اجتماعی از ایتام نیز در تعالیم اسلامی بسیار اهمیت دارد، به طوری که حضرت علی (ع) توجه به خانواده‌های پدر از دست داده را در اولویت قرار می‌داد و شخصاً در کمک به آنان اقدام می‌کرد. هر گاه در خانواده، پدر یا مادر از دنیا برود، کودکان معمولا از چند جهت تحت فشار قرار می‌گیرند: در بعد عاطفی، احساس فقدان و محرومیت می‌کنند؛ زیرا مهم‌ترین موضوع دلبستگی‌های خود را از دست داده‌اند. گاهی از نظر اقتصادی در تنگنا واقع می‌شوند. این کمبودها گاهی کودکان را از ادامه تحصیل باز می‌دارد و بعضاً آن‌ها را به بزهکاری می‌کشاند. تعالیم اسلامی، حمایت از یتیمان را در جنبه‌های مختلف، از جمله: معاشرت و همنشینی، «۱» هم غذا شدن و مهربانی نسبت به آنان را توصیه می‌کند؛ «۲» بدین ترتیب، کمبودهای عاطفی فرزندان یتیم، تا حدی جبران می‌شود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۸ در بعد اقتصادی نیز پیامبر اکرم (ص) فرمود است: کسی که کفالت یتیمی را بر عهده گیرد و مخارج او را تامین کند، من و او در بهشت مانند دو انگشت دست کنار هم خواهیم بود. در چنین فضایی به طور قطع کودکان با فشارهای ناشی از فقدان یکی از والدین خود، بهتر مقابله خواهند کرد. «۱»

خلاصه فصل دوم

در این فصل نقش اعتقادات و باورهای دینی در بهداشت روانی بررسی شد. اعتقاد به خداوند و یکتاپرستی و توحید موجب می‌شود ارزیابی فرد از مشکلات مثبت‌تر شود و احساس امنیت بیشتری برای فرد به دنبال آورد. توکل بر خدا طی فرآیند کنترل نیابتی و تفسیری، رفع تعارض و حصول آرامش روانی، مشکلات را تسهیل می‌کند. کاهش اندوه و نگرانی، حصول آرامش در زندگی و آسان شمردن مشکلات از آثار تسلیم و رضا به مقدرات الهی است. امیدواری به فضل خداوند مانع از ایستایی و عدم تحرک و یأس در انسان و موجب خوشبینی به آینده می‌گردد و از احساس گناه جلوگیری می‌کند. دعا به سبب پیوند عاطفی با خداوند، انسان را از تنهایی می‌رهاند و یاریگر انسان در تنهایی‌ها است. تعالیم اسلام از طریق ارائه الگوهای مناسب به راهنمایی افراد در برخورد با مسائل زندگی می‌پردازد. افراد با الگوگیری از پیامبر (ص) و اولیای دین در مقابله با فشارهای روانی موفق‌تر خواهند بود. اصلاح نگرش افراد نسبت به مرگ، توجه به جلوه‌های زندگی پس از مرگ، رضایت از مقدرات خداوند، توجه به عمومیت مرگ، یاد مرگ، و توجه به وعده ملاقات اولیای دین با محتضر می‌تواند فشار ناشی از مرگ را کاهش دهد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۹۹

فصل سوم: بهداشت روانی در خانواده

اشاره

فصل سوم: بهداشت روانی در خانواده تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۱

مقدمه

اشاره

خانواده محلی است که فرد در آن به تکامل می‌رسد. خانواده نقشی مهم در سعادت و سلامت فرد دارد. بسیاری افراد که از لحاظ روانی دچار مشکل می‌شوند، به خاطر ضعف خانواده بوده است. بسیاری افراد که در پشت میله‌های زندان بسر می‌برند، ناهنجارهایی آنان ناشی از خانواده بوده است. اگر فرد در خانواده‌ای رشد کند که در آن اختلاف، تعارض و کشمکش وجود داشته باشد، احساس نا ایمنی می‌کند. ارضای تمایلات عاطفی، اساس بهداشت جسمانی و روانی است. محرومیت و احساس نا ایمنی طولانی و یا دائمی، فرد را در حالت برانگیختگی مداوم نگه می‌دارد و به تدریج او را دچار ناراحتی‌های عضوی و روانی می‌کند. در چنین موقعی که قوای جسمانی در اثر تجهیز دائمی تحلیل می‌رود، وظایف روانی نیز مختل می‌شود. برای این که فرد با بیماری شدید روبه‌رو نشود باید در محیطی آرام و بی‌دغدغه که عوامل فشارزا در آن کم باشد، به سر ببرد. «خانواده محل انتقال سنت‌ها، باورها، و انواع مختلف شناخت‌هاست (از شیوه غذا خوردن تا افکار سیاسی) خانواده، از طریق اجتماعی کردن کودک، میراث فرهنگی آماده و تجربه شده به وسیله نسل‌های گذشته را در اختیار کودک می‌گذارد؛ همچنین برای او نگرش خاص فراهم می‌آورد.» «۱» اولین پایه‌های اجتماعی شدن، در محیط خانواده پی ریزی می‌شود. در تعریف بهداشت روانی، بر توانایی انعطاف‌پذیر بودن فرد در موقعیت‌ها، توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، سازگاری با انتظارهای اجتماعی، تعادل بین نیازهای غریزی و الزام‌های اجتماعی و ... تاکید شده است؛ بنابراین، سازگاری با محیط اجتماعی از شرایط اصلی بهداشت روانی است و پایه‌های آن در خانواده نهاده می‌شود. هیچ نهادی به‌اندازه خانواده اثر بخش نیست. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۲ اهمیت نقش بهداشت روانی در خانواده از همین امور روشن می‌شود. خداوند متعال درباره خانواده می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خودتان و خانواده‌هایتان را از آتشی حفظ کنید که هیزم آن مردم و سنگ‌هاست.» «۱» در آیه‌ای که ذکر شد، خداوند به افراد توصیه می‌کند، خود و خانواده‌شان را از گناهان و میل‌های سرکشی که موجب آثار بد اخروی می‌شود، نگهداری کنند و نگاهداری خانواده به تعلیم و تربیت و امر به معروف و نهی از منکر، و فراهم ساختن محیطی پاک و خالی از هر گونه آلودگی، در فضای خانه است. این برنامه‌ای است که باید از نخستین سنگ بنای خانواده، یعنی از مقدمات ازدواج، و سپس نخستین لحظه تولد فرزند آغاز گردد و در تمام مراحل با برنامه ریزی صحیح و با نهایت دقت دنبال شود و به تعبیر دیگر، حق زن و فرزند تنها با تامین هزینه زندگی و مسکن و تغذیه آن‌ها حاصل نمی‌شود، بلکه مهم‌تر از آن، تغذیه روح و جان آن‌ها و به کارگرفتن اصول تعلیم و تربیت صحیح است. «۲»

الف- مقدمات تشکیل خانواده

۱. نقش ازدواج در بهداشت روانی

یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر «ازدواج» است؛ زیرا در ازدواج نیازهای جنسی انسان، میل به فرزند دار شدن (انسان میل دارد ادامه وجود خود را در فرزند بنگرد. برخی روان‌شناسان، میل به مادر شدن را طبیعی زنان می‌دانند) و نیاز به تعاون در محیط خانواده، زمینه مناسبی برای برآورده شدن دارد؛ برای نمونه اگر یکی بیمار شد، دیگری از او پرستاری می‌کند و اگر یکی به مشکلی دچار شد، دیگری به کمک او شتابد؛ ناتوانی مالی، دیگران را به یاری کردن سوق می‌دهد و حتی گاهی عواطف خانوادگی آن چنان قدرت پیدا می‌کند که اعضای خانواده، در قبال یکدیگر احساس مالکیت شخصی نمی‌کنند. «۳» از دیدگاه قرآن، انسان‌ها طوری آفریده شده‌اند که جفت خواهی به سرشت و آفرینش آن‌ها باز می‌گردد. انسان بر حسب فطرت خود، برای یافتن جفت خود

می‌کوشد و هر کس تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۳ به شیوه مخصوص خود این وظیفه فطری را انجام می‌دهد. خداوند می‌فرماید: «و شما را جفت‌هایی آفریدیم.» «۱» و باز می‌فرماید: «شکافنده (و آفریننده) آسمان‌ها و زمین است، همسرانی از (جنس) خودتان برای شما قرار داد، و از دام‌ها (نیز) جفت‌هایی (قرار داد) در حالی که شما را بدین (وسیله) می‌آفریند؛ هیچ چیزی مثل او نیست.» «۲» نیز می‌فرماید: «و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید، و در بین شما دوستی و رحمت قرارداد.» «۳» دین اسلام ازدواج را به عنوان امری مثبت مورد نظر قرار داده و آن را در ردیف عبادات دیگر به شمار می‌آورد، به طوری که آن را محبوب‌ترین «۴» و عزیزترین نهاد نزد خداوند اعلام می‌کند. فردی که ازدواج می‌کند، نیمی از دین خود را کامل کرده، «۵» عبادات او چندین برابر فردی که ازدواج نکرده، نزد خدا ارزش دارد. «۶» در مقابل، افرادی را که ازدواج نکرده‌اند؛ مذمت می‌کند و آنان را در انجام تعالیم دین ناقص می‌داند. «۷» تقویت این نگرش در زن و شوهر در همان ابتدای ازدواج موجب آثار روان‌شناختی بسیاری است که از جمله آن‌ها ایجاد احساس مثبت در زن و مرد است، به طوری که ازدواج را نوعی محدودیت و تکلف تلقی نخواهند کرد، بلکه خود را متکامل‌تر از قبل می‌دانند، و به عمل خود با جنبه الهی و معنوی نظر می‌کنند. لحاظ این امور در ابتدای ازدواج نشاطبخش و آرامش دهنده زن و شوهر و برطرف کننده برخی اضطراب‌ها و نگرانی‌های آن‌هاست، بنابراین، می‌توان گفت که یکی از اهداف ازدواج از نظر اسلام رشد و تکامل معنوی افراد است. از نظر اسلام، ازدواج موجب کمال و ارزش یافتن زن و شوهر تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۴ در جهات متعدد می‌شود. در ازدواج زن و شوهر از حالت فردی بیرون آمده و به مقصد زوجیت که نوعی کمال است، می‌رسند. در سایه ازدواج، زن و مرد به وحدتی دست می‌یابند که جلوه آن را در جای دیگر نمی‌توان سراغ گرفت. زوجین در سایه این اتحاد روانی و صمیمیت، به آرامش نایل می‌شوند. «۱» توجه نکردن به راهکارهایی که موجب باقی ماندن محبت و آرامش ایجاد شده در ازدواج است، می‌تواند باعث سردی روابط زن و شوهر گردد و از آن‌جا که فرد بیشترین وقت را با همسرش می‌گذراند، اگر این روابط سرد باشد باعث فشار روانی و بیماری‌های روحی و جسمی می‌گردد؛ از این رو، در این بخش تلاش خواهیم کرد عواملی را که باعث آرامش و سکون بین زن و شوهر می‌گردد، از نظر اسلام و قرآن بیان کنیم و راهکارهایی را برای بهداشت روانی ازدواج ارائه نماییم.

۲. گزینش همسر و شرایط آن

اولین امر در ازدواج انتخاب همسری مناسب است که انسان بتواند در کنار او به آرامش برسد و برای این امر لازم است معیارهایی را برای انتخاب همسر در نظر بگیرید. بعضی از این معیارها مثل ایمان و شباهت در عقاید مذهبی در ازدواج لازم است و بعضی دیگر گرچه ضروری نیست، ولی تعالیم اسلام بر آن‌ها تأکید دارد؛ برای نمونه، سنخیت در احصان و معیارهایی چون کفو بودن از نظر عرف، از نظر اسلام شرط لازم برای انتخاب همسر نیست، ولی برای خشنودی بیشتر در زندگی خانوادگی و تفاهم بیشتر و تحقق برخی اهداف به آن سفارش شده است. ایمان و شباهت در عقاید مذهبی شباهت در عقاید مذهبی به قدری در سعادت کانون زناشویی اهمیت دارد که روان‌شناسان ازدواج دو نفر از مذاهب مختلف را معمولاـ غیر عاقلانه می‌دانند و این امر دلایل متعددی دارد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۵ در وهله اول، اگر تنها یکی از دو همسر به عقاید مذهبی خود با ایمان کامل پایبند باشد، امکان اختلاف نظر در این مورد زیاد خواهد بود. به علاوه، تربیت کودکان بر حسب عقاید مذهبی خاص هر یک از پدر و مادر، عامل دیگری برای اختلاف است؛ برای مثال، در صورتی که پدر مسلمان و مادر مسیحی و هر دو به اعتقادات دینی خود پایبند باشند، هر یک سعی خواهند داشت که کودکان خود را بر اساس قوانین مذهبی خود پرورش دهند و این سبب بروز اختلافات خانوادگی خواهد شد. یکی دیگر از مشکلات ازدواج افرادی که دارای مذاهب مختلف‌اند، مخالفت اولیای آن‌هاست؛ زیرا این مسئله اغلب موجب جدایی جوان از پدر و مادر خود می‌شود و بعدها ممکن است هر یک از طرفین تقصیر این

جدایی را به گردن همسر خود بیندازد. «۱» گفتیم یکی از اهداف ازدواج رسیدن به آرامش است و این آرامش در صورتی محقق می‌شود که میان دو طرف جذب و انجذاب و ترکیب و توحید صورت گیرد. ایمان به خدا نیز فطری انسان است؛ بنابراین، غیرممکن است که یک انسان مومن که به یگانگی خداوند معتقد است، بتواند با یک انسان مادی یا مشرک که از فطرت پاک و انسانی خود منحرف شده و فاصله گرفته است، با جاذبه نسبتاً مناسبی به وحدت برسد و دوگانگی را به یگانگی مبدل کند؛ «۲» بر همین اساس خداوند می‌فرماید: «و با زنان مشرکِ [بت پرست ، ازدواج نکنید؛ تا ایمان آورند. و مسلماً کنیز با ایمان، از زن (آزاد بت پرستِ) مشرک بهتر است؛ و اگر چه شما را به شگفت آورد. و به مردان مشرک [بت پرست زن مدهید، تا ایمان آورند؛ و مسلماً برده با ایمان، از مرد (آزاد بت پرستِ) مشرک، بهتر است؛ و اگر چه شما را به شگفت آورد. آنان به سوی آتش فرا می‌خوانند؛ و خدا با رخصت خود، به سوی بهشت و آمرزش فرا می‌خواند.» «۳» اسلام به زندگی زناشویی اهمیتی ویژه می‌دهد؛ زیرا وراثت و محیط تربیتی خانواده تاثیر بسیاری در شخصیت دارد؛ به همین جهت، برای انتخاب همسر شرایط گوناگون تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۶ وتوصیه‌های بسیاری دارد و چون زن مشرک کفو و شایسته همسری مسلمان نیست، بر فرض که برای همسری انتخاب شود، فرزندان او روحیه و صفات وی را به حکم وراثت کسب می‌کنند و پس از تولد نیز اگر در دامن او تربیت شوند (که غالباً چنین است) سرنوشت مناسبی نخواهند داشت. «۱» افزون بر این، اگر زن و شوهر در فکر و عقیده از نظر دین اختلاف داشته باشند، این امر باعث اختلاف در اهداف و خط مشی‌های زندگی می‌شود و این برخلاف هدف زندگی زناشویی است که باید بین آن‌ها رحمت و مودت وجود داشته باشد؛ زیرا مودت و رحمت در سایه وحدت و یک عقیده بودن حاصل می‌گردد. «۲» از دیگر اهداف مهم تشکیل خانواده، برخورداری از همسر و فرزندانی است که انسان را ترقی بدهند و فرزندان خوب و عالی تربیت بشوند. همسری که فرد انتخاب می‌کند باید با این هدف مطابق باشد و در صورتی که ازدواج با غیر مومن صورت بگیرد، انسان به این هدف دست نمی‌یابد؛ «۳» بنابراین، برای کارآمدی خانواده و سلامت روانی و تعالی معنوی افراد، تشابه اعتقادات زن و شوهر و ایمان آن‌ها شرط اساسی است؛ همچنین از آن‌جا که خود ایمان و اعتقادات نیز درجاتی دارد، باید زن و شوهر از نظر دینی تقریباً هم ردیف و در درجه مشابهی باشند. در انتخاب همسر باید تا آن‌جا که امکان دارد، درجات ایمان زن و شوهر در نظر گرفته شود تا از نظر روحی به هم نزدیک باشند، در غیر این صورت، به واسطه عدم هماهنگی و یکی نبودن درجات ایمان نباید از یکدیگر انتظار داشته باشند که افکار و عقایدشان مانند هم باشد. شخصی که در مرحله بالاتری از ایمان قرار دارد، اگر بخواهد از دیگری که در مرحله پایین‌تری است، مانند او باشد، باعث سرخوردگی و اختلاف و در نهایت، ایجاد فشارهای روانی و کم رنگ شدن صفا و صمیمیت که لازمه زندگی و آرامش است، بشود. بسیاری خانواده‌ها به خاطر عدم تجانس و هم سطح نبودن ایمان، دچار مشکلات و اختلافاتی در زندگی شده‌اند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۷ سنخیت در احصان کلمه «احصان» به معنای منع است و در این‌جا منظور ما از سنخیت در احصان، زنان و مردان پاکدامن و عفیفی است که خود را از آلودگی و روابط نامشروع منع و محافظت می‌کنند. خداوند می‌فرماید: «امروز، (همه) پاکیزه‌ها برای شما حلال شده و غذای کسانی که به آنان کتاب (الهی) داده شده، برای شما حلال، و غذای شما برای آنان حلال است؛ و (نیز) زنان پاکدامن از مؤمنان، و زنان پاکدامن از کسانی که پیش از شما به آنان کتاب [الهی داده شده (حلال‌اند؛) هنگامی که مَهرهایشان را به آنان بپردازید، در حالی که پاکدامنانی غیر زشت‌کارِ (غیر زناکار) باشید، و نه اینکه زنان را در پنهانی دوست (خود) بگیرید.» «۱» در ادامه آیه دیگر آمده است: «زنان پلید از آنِ مردان پلیدند، و مردان پلید از آنِ زنان پلیدند؛ و زنان پاکِ (نیکو)، از آنِ مردان پاک (نیکوی) ند، و مردان پاک (نیکو) از آنِ زنان پاک (نیکوی) ند! آنان از آنچه می‌گویند، بر کنارند؛ و برای آنان آمرزش و روزی ارجمندی است.» «۲» همچنین خداوند می‌فرماید: «زنان پلید از آنِ مردان پلیدند، و مردان پلید از آنِ زنان پلیدند؛ و زنان پاکِ (نیکو)، از آنِ مردان پاک (نیکوی) ند، و مردان پاک (نیکو) از آنِ زنان پاک (نیکوی) ند.» «۳» «افراد پلید همان پلیدی‌ها را دوست

دارنـد ولیاقت بیش از آن را ندارنـد، آدم زناکار به جهت گرایش‌ها و رفتارش جز به زنی مثل خود میل نمی‌کند. او به زنی گرایش دارد که ماننـد خودش به رفتارها و گرایش‌های ویژه علاقه‌منـد باشـد، یا کسـی که قیـد و بندی ندارد مانند برخی زنان مشرک. «۴» زیرا سـنخیت سـبب الفت می‌شود و هر کسـی طالب همسـنخ و همرویه خود است. مردهای پاک و طاهر خواهان زن‌های پاک‌انـد و زن‌های پاک نیز همین‌گونه خواهان مردهای پاک‌انـد. در زمان حاضـر نیز شاهدیم که هر مرد و زنی در تفسـیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۸ ازدواج طـالب همسـنخ و همجفت می‌باشـد. مردهـای پـاک و طـاهر طـالب زن‌های پاک و صالـح و عفیف می‌باشند. «۱» برای اسـتحکام بنـای خـانواده و وجود آرامش و بهـداشت روانی در خـانواده لازم است سـنخیت در احصان نیز مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا بسـیاری از طلاق‌ها یا اختلاف‌ها و یا حتی قتل‌ها به خاطر عدم رعایت سنخیت احصان در خانواده رخ می‌دهد. کفـایت و کفو عرفی بودن گفـتیم که مقصود از ازدواج، آمیزش و اتحـاد جان‌هـا و روان‌هـاست. چگونه ممکن است دو انسـانی که تشابه روانی ندارند، عمری را با تفاهم در زیر یک سـقف بگذرانند و از کثرت و تباین به وحدت کامل و توافق برسند؟! آمده است که شـهید بلخی که یکی از علما بود، تنها نشسـته و مشـغول مطالعه بود، جاهلی بر او وارد شد و گفت: تنها نشسـته‌ای؟ وی در پاسخ گفت: حال که تو آمـده‌ای تنها شـدم. همنشینی با برخی افراد، زجری دارد که تنهایی ندارد. به گفته سـعدی: «چندان که عالم را از جاهل نفرت است، جاهل را از عالم وحشت است.» «۲» بسـیاری افراد از کفوبودن، هم طبقه بودن آن‌ها را از لحاظ ثروت و مقامات مادی می‌فهمنـد. این گونه برداشت‌ها نه منطقی است و نه اسـلامی. امام صادق (ع) فرمود: «بعضـی مومنان کفو همتای یکدیگرنـد.» «۳» در تاریـخ و احادیث اسـلامی آمـده است که پیامبر (ص) جویبر را که مرد تهیـدستی بود، به خانه زیاد بن لبید که مردی متمکن بود، فرسـتاد و از او خواست که دخترش را به جویبر بدهد. زیاد به حضور پیامبر (ص) آمد و عرض کرد: «ما دخترانمان را به کسـی می‌دهیم که بـا ما کفو باشـد. پیامبر خـدا (ص) فرمودنـد: جویبر مومن است و مرد مومن کفو و همتای زن مومن و مرد مسـلمان کفو زن مسلمان است. دختر را به او بده و به این کار بی‌میل نباش.» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۰۹ این مطلب که در این گونه روایات آمـده است، در بحث سـنخیت در ایمان نیز مورد اشاره قرار گرفت. آنچه در این جا باید تاکید کرد، این اسـت که کفویت در رفعت و علو مرتبه انسـانیت شـخص مطرح است و در این زمینه در منابع اسـلامی آمـده است: «اگر خداونـد فاطمه را برای علی خلق نمی‌کرد، بر روی زمین از آدم به بعـد، هیـچ کس کفو او نبود.» «۱» در این‌جـا مقصود از کفویت همین معنای لطیف است و افزون بر این که زن و شوهر در انسانیت و احصان، سـنخیت دارند و کفو هم هسـتند، باید از لحاظ اخلاقی نیز سنخیت داشته باشند. «۲» از نظر اسـلام غیر از کفـو شـرعی که در آن فقـط ایمـان شـرط است، بهـتر است که کفو عرفی نیز مراعـات گردد، حـتی صاحب جواهر الکلام می‌نویسد: «فقها فتوا داده‌اند اگر ولی و سرپرست دختر، او را به شخصی که از نظر عرف کفو دختر نبود، عقد کرد، دختر حق فسخ عقد را دارد.» «۳» کفوبودن زن و شوهر مواردی مانند: رشد عاطفی و فکری، تشابه علایق و طرز تفکر، و تشابه تحصیلی و طبقاتی را شامل می‌شود. رشد عاطفی و فکری مهم‌ترین عامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد عاطفی و فکری است؛ البته روشن است که درجه رشد عاطفی و فکری تنها به سن بستگی ندارد، بلکه سن روانی، اجتماعی و عاطفی و سن جسمانی نیز از عوامل موثر روشـنفکری است. رشد اجتماعی رابطه نزدیکی با رشد عاطفی و فکری دارد؛ زیرا شخصـی که از لحاظ اجتماعی رشـد کرده است، روابـط اجتماعی را بهتر درک می‌کنـد؛ او می‌دانـد چگونه با دیگران به خصوص خانواده و همکارانش سازش کنـد؛ او درک می‌کند که انتظارات اجتماع از او چیست، و تا حد زیادی قادر است خود را با این توقعات تطبیق دهد. تفسـیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۱۱۰ شـخص دارای رشـد عاطفی در مورد همسـر، فرزنـد، دوسـتان و مشـکلات زندگی نظریه واقع بینانه‌ای دارد. او دارای فلسـفه زنـدگی است که بر اساس آن می‌تواند از بحران‌های دائمی زندگی جلوگیری کند. «۱» امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «برحذر باشـید از ازدواج با انسان‌های احمق؛ زیرا مصاحبت با او بلا و فرزندی که از او متولد می‌شود، رشد نایافته است.» «۲» انسان احمق کسی است که رشد عقلی، عاطفی و اجتماعی ندارد. توافق علائق و طرز فکر یکی شرایط انتخاب همسر رضایت از

اخلاق فرد است؛ «۳» بدین معنا که اخلاق فرد باید مورد رضایت طرف دیگر باشد. این رضایت در صورتی حاصل می‌گردد که افزون بر داشتن حد لازم از اخلاق اسلامی، طرز تفکر و سلیقه‌ها و فلسفه‌های زندگی آن‌ها شبیه به هم باشد. طرز تفکر، موضوع بسیار مهمی است؛ زیرا بر اساس آن «فلسفه زندگی» هر فرد بنا می‌شود. زن و مردی که قصد ازدواج دارند، به یک اندازه چالش‌جو هستند، یا این که یکی از آن‌ها خیلی چالش‌جو و دیگری معتقد به داشتن زندگی آرام و آهسته و بی‌دردسر است. اگر در این مورد، مرد شخص چالش‌جویی باشد، شاید مشکل زیاد نباشد، اگرچه ممکن است زن از این که شوهرش ساعات طولانی مشغول به کار گردد، آزرده شود، ولی اگر زن بی‌اندازه چالش‌جو باشد، سعی خواهد کرد تا شوهر آسایش طلب خود را با اصرار و پافشاری به کار بکشد و او را به پذیرفتن مشاغلی مجبور کند که از عهده استعداد و علاقه‌اش خارج است، و این وضع با موفقیت و خوشبختی زناشویی تباین دارد. «۴» همین گونه اگر مرد به کار و تلاش علاقه زیاد نداشته باشد و به‌اندازه ضرورت بخواهد کار کند، ولی زن بر این عقیده باشد که باید زندگی را توسعه داد، زن سعی می‌کند شوهر را به پذیرفتن کاری مجبور کند که از عهده استعداد و علاقه‌اش خارج است و این با آرامش در زندگی منافات دارد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۱ مسئله مهم دیگر در زناشویی، توافقی است که زن و شوهر در مورد قضاوت درباره مسائل زندگی دارند؛ برای مثال، اگر شوهر فردی تخیلی و ایده‌آلیست ولی زن شخصی واقع بین و به اصطلاح رئالیست باشد، شوهر ممکن است از رویه خشک و واقع‌بینی زیاد زن خسته شود و احساس کند که زنش قدرت درک معنویات و ظرایف زندگی را ندارد، زن واقع بین نیز ممکن است از دست شوهر تخیلی و فلسفه باف خود به ستوه آید و او را آدمی خیالباف و دور از حقیقت زندگی بداند و مکرر آرزو کند که‌ای کاش شوهرش قدری به خودبیاید و واقعیات زندگی را آن طور که هست، مشاهده کند. «۱» قرآن به نمونه‌ای از لزوم توافق بین زن و شوهر در باب زندگی پیامبر اسلام (ص) اشاره می‌کند: «ای پیامبر به همسرانت بگو اگر شما زندگی دنیا و زرق و برق آن را می‌خواهید، بیایید هدیه‌ای به شما بدهم و شما را به طرز نیکویی رها سازم.» «۲» از شان نزول این آیه استفاده می‌شود که همسران پیامبر (ص) بعد از برخی جنگ‌ها که غنایم زیادی در اختیار مسلمانان قرار گرفت، تقاضاهای مختلفی از پیامبر (ص) در مورد افزایش نفقه یا لوازم گوناگون زندگی داشتند. پیامبر (ص) که می‌دانست تسلیم شدن در برابر این گونه درخواست‌ها که معمولًا پایانی ندارد، چه عواقبی نامطلوبی برای خانواده ایشان در برخواهد داشت، از انجام این خواسته‌ها سر باز زد و یک ماه از آن‌ها کناره‌گیری نمود، تا این که آیات فوق نازل شد و با لحن قاطع و در عین حال توام با رأفت و رحمت به آن‌ها هشدار داد که اگر زندگی تجملی و دنیا گرایانه می‌خواهید، می‌توانید از پیامبر (ص) جدا شوید و به هر کجا می‌خواهید بروید و اگر به خدا و رسول خدا و روز جزا دل بسته‌اید و به زندگی ساده و افتخارآمیز با پیامبر (ص) قانع هستید، بمانید و از پاداش‌های بزرگ پروردگار برخوردار شوید. به این ترتیب پاسخ محکم و قاطعی به همسران پیامبر (ص) که توقع آن‌ها روز افزون شده بود داد، و آن‌ها را میان ماندن و جدا شدن از پیامبر (ص) مخیر ساخت. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۲ از این آیه روشن می‌شود که استمرار زندگی مشترک با داشتن علایق و خواسته‌های متفاوت باعث اختلال در کارکردها می‌شود و زن و شوهر باید خواسته‌ها و سلیقه‌های خود را به هم نزدیک کنند و اگر خواسته‌های آن‌ها در مورد زندگی با هم موافق نیست، با هم ازدواج نکنند. تشابه تحصیلی و طبقاتی سعادت و خوشبختی زندگی زناشویی به مقدار زیادی به موضوع‌های کوچک بستگی دارد؛ بدین معنا که عادت‌های کوچک و به نظر ناچیز فرد ممکن است باعث عصبانیت و آزردگی همسرش شود. این عادت‌ها، به ویژه زمانی جلب توجه می‌کند که زن و مرد از لحاظ تحصیل و محیط با یکدیگر تفاوت کلی داشته باشند؛ مثلا دختر تحصیل کرده که در خانواده متمکن و مؤدبی پرورش یافته، ممکن است نسبت به شوهر خود که دارای آداب و معاشرت خاص طبقه پایین اجتماع است، احساس شرم و عصبانیت کند. از سوی دیگر، شوهر نیز از این که زنش دائماً سعی دارد روش او را تصحیح نماید و به اصطلاح بزرگی کند، آزرده خاطر خواهد شد. روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تفاوت میان سطح تحصیلی و طبقاتی یکی از عوامل مهم اختلافات خانوادگی است. این امر

مسلم است که دختری هر چند زیبا از طبقه اقتصادی ضعیف اگر به ازدواج شخصی سرشناس و متمول در آید، دچار مشکلات فراوانی خواهد شد و همین، امکان خوشبختی و سعادت زناشویی او را کم خواهد کرد. اگرچه شباهت درجه هوش زن و مرد در سعادت زناشویی مهم‌تر از مقدار تحصیل است، تحقیقات دامنه دار در این مورد نشان می‌دهد که مدارج تحصیلی نیز در خوشبختی خانوادگی بسیار موثر است؛ زیرا مقدار تحصیل معمولا به مقام اجتماعی شخص بستگی دارد. بنابراین، اگر یک عضو خانواده فارغ التحصیل دانشگاه است، ولی دیگری تحصیلات ابتدایی دارد، ممکن است سبب ایجاد احساس حقارت و آزردگی شود. در مجموع هرچند زن و شوهر از جهات مختلف به هم شباهت بیشتری داشته باشند، امکان خوشبختی و سعادتمندی ایشان، افزایش خواهد یافت. «۱» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۳

۳. نقش مهریه در تامین بهداشت روانی

طبق قوانین اسلام، در ازدواج لازم است شوهر به زن مهریه پرداخت کند. خداوند می‌فرماید: «اگر خواستار جایگزینی همسری به جای همسر (خود) شدید، و به یکی از آنان مال فراوانی (بعنوان مهر) پرداخته‌اید، پس هیچ چیزی از آن را (باز) مَگیرید.» «۱» ولی اگر در ضمن گفتگوها نامی از آن به میان نیاید و در ضمن اجرای عقد اشاره‌ای به آن نشود، عقد صحیح است و اگر زن مایل باشد می‌تواند مطابق شؤونات خود مهریه را مطالبه کند و اگر نخواهد یا کم‌تر از آن میزان بخواهد، مانعی ندارد و اگر مرد هم بخواهد می‌تواند بیشتر از آن میزان مهریه بدهد. مهریه معقول و متعارف به منزله یک تضمین است تا اولا: شوهر از ترس ادای آن به فکر جدایی و تجدید همسر نیفتد، و ثانیاً: اگر چنین فکری به سرش افتاد، دست‌کم برای زن از نظر مالی اعتباری وجود داشته باشد. این نگرانی با توجه به آمار بالای طلاق بی‌مورد هم نیست. «۲» وجود مهریه می‌تواند کمبودهای اقتصادی ناشی از فوت شوهر یا طلاق را جبران نماید و برای آینده تضمینی باشد و از فشارهای روانی که احتمالا از این ناحیه بر او وارد می‌شود، کاسته خواهد شد. در عین حال، در صورت شناخت کافی زن و مرد از همدیگر، بهتر است مقدار مهریه خیلی بالا نباشد. امام صادق (ع) فرمود: «ان علیاً (ع) تزوج فاطمه (س) علی برد و درع و فراش کان من اهاب کبش؛ «۳» «علی (ع) با فاطمه ازدواج کرد، در حالی که سرمایه او یک برد و یک زره و یک پوستین بود.» پیامبر اسلام (ص) مهریه همسران و دختران خود را پانصد درهم قرار داد. «۴» مهریه‌های خیلی سنگین به مرد فشار می‌آورد و همین فشار، رابطه عاطفی او را با زن ضعیف می‌کند، تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۴ در حالی که ازدواج جاذبه می‌خواهد و این جاذبه باید به قدری قوی باشد که برای حفظ هر یک از زوجین هیچ گونه نیازی به احساس ترس و اجبار نباشد، در غیر این صورت، هر چند زن و مرد عمرشان را در زیر یک سقف با هم بگذارنند و با یکدیگر پیوند جسمی هم داشته باشد، به دلیل عدم پیوند روانی و انس و الفت قلبی، احساس سعادت و خوشبختی نخواهند کرد. مهریه بنیان خانواده محسوب نمی‌شود و اگر خانه‌ای از پای بست ویران باشد، صرف مهریه سنگین نمی‌تواند محبت و جاذبه درست کند، بلکه گاه خود زمینه‌ای برای بی‌مهری و از هم پاشیدگی می‌شود.

ب- وظایف زن و شوهر در خانواده

اشاره

تعالیم اسلام در قرآن و متون دیگر نشان می‌دهد که خانواده در اسلام به عنوان یک واحد اجتماعی در نظر گرفته شده است و چیزی بیش از مجموعه افرادی است که آن را تشکیل می‌دهد. برخی شواهد این امر عبارت‌اند از: مسئولیت افراد در قبال خانواده به علاوه تاثیری که این محیط بر همه اعضای خود می‌گذارد؛ برای نمونه، در قرآن سعادت اخروی فرد در کنار خانواده او مورد توجه

است و خداوند از انسان‌ها می‌خواهد نه تنها خویش، بلکه خانواده را از گرفتاری و عذاب اخروی محافظت کنند، «۱» و یا خداوند به پیامبر (ص) وحی می‌کند که «و خاندانت را به نماز فرمان ده» «۲» و نیز در آیاتی دیگر به تاثیر رفتار فرزندان در تعالی معنوی افراد اشاره شده است. «۳» حساسیت پیامبران نسبت به خانواده خود و هدایت آن‌ها «۴» از جمله دلایلی است که ارتباط و تاثیر متقابل اعضای خانواده را نشان می‌دهد. «۵» این ارتباط متقابل به حدی است که گاهی پیامبران برای اعضای خانواده خود طلب آمرزش و نجات می‌کردند و چون این اعضا تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۵ بر گمراهی خود اصرار می‌نمودند، خداوند این پیامبران را به خاطر طلب آمرزش اعضای خانواده خود، ملامت می‌کرد. «۱» با توجه به حساسیت و اهمیت نقش خانواده، تعالیم اسلام برای همه اعضای خانواده وظایف و مسئولیت‌هایی قرار داده است و کوتاهی هر فرد در ایفای مسئولیت‌ها و ادای حقوق دیگران، مؤاخذه در دنیا و آخرت را به دنبال خواهد داشت. در تعالیم اسلام، وظایف زن و شوهر نسبت به هم، وظایف متقابل والدین و فرزندان و وظایف فرزندان نسبت به یکدیگر معین شده است.

۱. روابط مناسب زن و شوهر

یکی از وظایف زن و شوهر همفکری و هماهنگ بودن برای پیمودن مسیر سعادت و کمال است و با توجه به این که زن و شوهر هر کدام قبل از ازدواج، باورها، ارزش‌ها و تربیت خاصی داشته‌اند و این ارزش‌ها و عقیده‌ها به مرور زمان و شاید از ابتدای اجتماعی شدن در خانواده شکل گرفته است و به عنوان بخش زیرین شخصیت آن‌ها محسوب می‌شود، این نوع عقاید به سختی قابل تغییر است؛ به همین جهت، برای حصول توافق باید هر یک از زوجین به مرور زمان بخشی از افکار، ترجیحات و فردیت و حتی بخشی از حقوق مستقل خود را کنار بگذارند و محدوده‌ای را برای افکار طرف مقابل بپذیرند و با مشورت و مذاکره، نظریات خود را مکمل یکدیگر قرار دهند. مهارت‌های لازم برای این فرایند «مکمل بودن» و «برون سازی متقابل» است. زن و شوهر باید الگوهایی پدید آورند که بر اساس آن‌ها هر یک عملکرد دیگری را در بسیاری از زمینه‌ها حمایت کند. مجموعه زن و شوهری می‌توانند راه گریزی برای استرس‌های جهان خارج و چهارچوب تماس با سایر نظام‌های اجتماعی باشد. زن و شوهر می‌توانند در روند برون سازی متقابل، وجوه خلاق ولی نهفته همسر خود را فعال و بهترین ویژگی‌های یکدیگر را تقویت کنند؛ البته ممکن است زن و شوهر وجوه منفی یکدیگر را نیز فعال کنند، یا به جای قبول همسر خود به همان صورتی که هست، قواعد تازه‌ای را بر او تحمیل کنند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۶ زن و شوهر با حمایت از یکدیگر با مسائل خانواده بهتر می‌توانند برخورد کنند و خانواده را محل امنی برای مقابله با فشارهای زندگی اجتماعی قرار دهند. ارتباط زن و شوهر باید آسان و بدون تکلف باشد. در غیر این صورت هر یک از زن و شوهر ممکن است به دنبال فضای آزادتری برای انجام فعالیتها و تحقق اهداف خود باشند و همین امر به وحدت و انسجام خانواده آسیب می‌رساند، و حتی ممکن است خانواده را به فروپاشی بکشاند.

۲. روابط جنسی: مهم‌ترین نیاز طبیعی زن و مرد

دین اسلام مطابق طبیعت انسان است و به همه نیازهای انسان از جمله نیازهای جنسی او توجه کرده است. در قرآن آمده است: محبت امور مادی، از زنان و فرزندان و ... در نظر مردم جلوه داده شده است. «۱» در نخستین نیازهای انسان محبت زنان نام برده شده است؛ زیرا اولین خواسته‌های انسان و مقدم بر خواهش‌های دیگر، نیاز جنسی است. «۲» روان‌کاوان نیز امروز می‌گویند: «غریزه جنسی از نیرومندترین غرایز انسان است». «۳» همین طور دوست داشتن زنان و روابط جنسی در میان انبیا مورد تأکید قرار گرفته است. «۴» پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «از دنیای شما عطر و زنان را دوست دارم.» «۵» با دقت در آیاتی که به روابط جنسی

زن و شوهر اشاره کرده و آن را به جهان آخرت تعمیم داده است، ماننـد حورالعین که در آیات متعـدد قرآن مطرح شـده است، در می‌یابیم که اسلام به بُعد لـذت‌جویی در انسان که اوج آن در روابط جنسـی است، توجه دارد؛ همچنین در روایات آمـده است که مردم در دنیا و آخرت از هیچ چیز به انـدازه روابط جنسـی لـذت نمی‌برند. «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۷ قرآن بعد از بیان حکم جواز روابط زناشویی در شب‌های ماه مبارک رمضان، زنان را لباس مردان و مردان را لباس زنان اعلام می‌نماید. «۱» از این آیه استفاده می‌شود که: ۱. اسلام به نیازهای طبیعی و غریزی انسان توجه کرده است. ۲. زن و شوهر تامین کننده نیازهای یکدیگرند. ۳. زن و شوهر لباس (لفاف) یکدیگرند. ۴. نیاز شدید و مدام زن و شوهر به یکدیگر. ۵. انسان همان گونه که همواره به لباس نیازمند است، به همسر نیز نیاز دارد. ۶. تجویز آمیزش با همسران در شب‌های رمضان باعث حفظ تقوا می‌شود و اگر تجویز باعث تقوا می‌شود، جلوگیری نیز باعث بی‌تقوایی و فساد خواهد بود. این تعبیر بدین دلیل است که هر یک فقط به کمک دیگری غریزه جنسی را اشباع نموده و از هوسرانی و رفتار زشت و منافی عفت صرف‌نظر می‌کنند؛ زیرا زن و مرد برای یکدیگر لباس وقار و عفاف و ساترند و آن پرده و وقاری که از آمیزش مشروع مرد و زن بر چهره ظاهر و درونی انگیزه‌های حیوانی و طغیان شهوت کشیده می‌شود، حافظ رسوایی و پرده دری و سبک‌سری است، «۲» و زن بی‌شوهر، زن به حکم انسان عریان است که حفاظ و آرامش ندارد. «۳» روابط جنسی از آن‌جا که به منزله لباس و وسیله‌ای است که انسان را از گناه و معصیت باز می‌دارد، جنبه عبادی پیدا می‌کند و اولیای دین در موارد متعددی از پاداش اخروی در روابط جنسی سخن گفته‌اند که گاه تعجب افراد را بر می‌انگیخت «۴» و حتی پاداش روابط جنسی را با برخی از تکالیف دشوار مانند جهاد و ریزش گناهان معادل سازی کرده‌اند. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۸ با توجه به این که ارضای غرایز به خصوص غریزه جنسی در سلامت روانی افراد نقش مهمی دارد، اسلام ارضای جنسی را فقط از راه ازدواج مجاز می‌داند و برای این که مرد و زن کاملا ارضا شوند و دیگر نیازی به ارضا از طریق غیرازدواج نداشته باشند، راهکارهایی را به زن و مرد توصیه می‌کند که لذت مقابل حاصل شود. به زن و مرد توصیه می‌کند که بااستفاده از زیباترین لباس‌ها و خوشبوترین عطرها و بهترین لوازم آرایش، خویش را بیارایند «۱» و سعی کنند طرف مقابل را جذب نمایند و با توجه به این که زنان دیرتر از لحاظ جنسی ارضا می‌شوند، اسلام دستور داده است روابط با تانی و مکث انجام گیرد؛ «۲» از ارتباطات کلامی «۳» و الفاظ مناسب و پس از آن زمینه‌های کلامی از جمله تماس‌های بدنی لذتبخش مانند بوسیدن «۴» آغاز و در مرحله آخر به آمیزش جنسی ختم شود. ملاعبه قبل از آمیزش مورد تاکید قرار گرفته «۵» و توصیه شده که قبل از لذت بردن از زن، مرد در پایان دادن به آمیزش شتاب نکند. «۶» همچنین تعالیم اسلام به آثار روان‌شناختی در روابط جنسی نیز اشاره دارد؛ روابط جنسی به علت تعامل جسم و روان که مبنایی برای آرامش بخشی ماهیچه نیز محسوب می‌شود، می‌تواند با ایجاد نشاط در فرد برخی دردها و عدم تعادل در بدن را نیز تسکین دهد که در کلمات اولیای دین به این امر تصریح شده است. «۷» روابط جنسی برای رفع افسردگی و حصول شادمانی و برطرف شدن کندی و عدم تحریک‌پذیری نیز مؤثر است. «۸» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۱۹ از آن‌جا که تولید نسل از طریق روابط جنسی بین زن و مرد تحقق می‌یابد، تعالیم اسلام در باره چگونگی روابط جنسی، «۱» زمان، «۲» مکان «۳» و برخی شرایط زن و مرد در این حالت نیز توصیه‌هایی دارد؛ برای مثال، بر همراهی این رفتار با یاد خدا و درخواست فرزندان صالح از خداوند تاکید شده است. «۴» بر اساس تعالیم اسلام، وضعیت روانی زن و مرد در حال روابط جنسی از جمله کلام، «۵» افکار، «۶» رفتارها «۷» و حتی آرامش و اضطراب «۸» آن‌ها در فرزند آینده تاثیر مهم دارد. بر اساس کلمات اولیاء دین نحوه، مکان و زمان وقوع روابط جنسی، در شخصیت و رفتار فرزند موثر است؛ «۹» البته توصیه کلی اسلام در مورد روابط جنسی، تعدیل و مهار آن با توجه به مقتضای سنی افراد است که این امر در سلامت و طول عمر افراد موثر است. «۱۰» به علاوه، زیاده‌روی در این روابط نیز تاثیرات روان‌شناختی نامطلوبی بر افراد دارد که در کلمات اولیای دین به برخی از آن‌ها اشاره شده است. «۱۱» ... «۱۲»

۳. ارتباط کلامی بین زن و شوهر

ارتباط کلامی، امری مهم و حساس در زندگی دو همسر است؛ چرا که آنان از این طریق، احساسات و مشکلات خود را بیان کرده و به آرامش دست می‌یابند. البته زنان معمولاً بیشتر از مردان تمایل دارند احساسات و مسائل خود را به صورت کلامی بیان کنند؛ تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۰ از این رو هر خانواده باید ساعاتی را به برقراری ارتباط کلامی اختصاص دهند. مراجعات به مراکز مشاوره نشان می‌دهد کاهش ارتباط کلامی موجب دوری زن و شوهر می‌شود و افزایش چنین ارتباطی موجب می‌شود زن و شوهر، به هم نزدیک‌تر شوند و ارتباط عاطفی آن‌ها عمیق‌تر گردد. به جهت اهمیت ارتباط کلامی، تعالیم اسلام به عوامل تقویت و همچنین آسیب‌زای آن اشاره کرده است؛ چنان‌که روایت شده است: «زیبایی زیر زبان است.» «۱» امام سجاد (ع) نیز فرموده است: «گفتار خوش، ثروت را زیاد، روزی را وسیع می‌کند و موجب محبوبیت در خانواده و ورود در بهشت می‌شود.» «۲» «سه چیز است که دوستی مسلمان را با مسلمان دیگر، صاف و خالص می‌کند: ۱. هنگامی که او را ملاقات می‌کند، با خوشرویی با وی برخورد کند. ۲. زمانی که خواست کنار او بنشیند، برایش جا باز کند. ۳. به بهترین نامی که دوست دارد، او را صدا بزند.» «۳» همچنین سلام کردن انس و الفت می‌آفریند و کینه‌ها و کدورت‌ها را از بین می‌برد. «۴» «هرگاه کسی شما را سلام و ستایش کند، آن سلام و ستایش را به بهترین یا مانند آن پاسخ دهید که خدا حسابگر هر چیز است»، «۵» و نیز بیان کردن جملات محبت آمیز «این سخن مرد به همسرش که من تو را دوست دارم، هرگز از یادش نمی‌رود.» «۶» اسلام انسان را از بیان مطالبی که به حسن ارتباط کلامی ضربه می‌زند، برحذر داشته و بر حفظ و نگهداشت زبان تاکید کرده است: «۷» «زبان همانند حیوان سرکش و درنده‌ای است تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۱ که اگر رهایش کنید، زخم می‌زند و خونین می‌کند.» «۱» همچنین دروغ‌گویی، «۲» عدم صداقت، کنایه و نیش زبان، «۳» وعده دروغین «۴» و بلند کردن صدا «۵» را منع می‌کند. با توجه به توانایی زنان در ارتباط کلامی، تعالیم اسلام آنان را به این مسئله تشویق کرده و از طرفی، خطرات ناشی از روابط کلامی نامناسب را به آنان گوشزد می‌کند؛ برای نمونه به یک مورد اشاره می‌شود: فردی به رسول خدا (ص) عرض کرد: «من همسری دارم که هرگاه مرا غمگین می‌بیند، به من می‌گوید: چه چیز موجب اندوه تو است؟ اگر برای روزیت نگرانی که موجودی غیر تو یعنی خداوند آن را به عهده گرفته است و اگر برای آخرت خود اندوهناکی، خداوند چنین دل نگرانی را در تو بیشتر کند. پیامبر (ص) فرمود: این زن از کارگزاران خداوند روی زمین است و برای وی نیمی از پاداش شهید در راه خدا قرار داده شده است.» «۶» در این مورد یا موارد دیگری که مرد در اثر مسائل اقتصادی، اجتماعی، یا فردی، دچار استرس، نگرانی‌ها و اضطراب‌هاست، زن نزدیک‌ترین فردی است که می‌تواند با ارتباط کلامی، بیشترین حمایت را برای مرد فراهم کند؛ چنان‌که در کلمات اولیای دین به این امر اشاره شده است. «۷»

۴. روابط غیرکلامی بین زن و شوهر

تواضع در روابط غیرکلامی به زن توصیه شده است که در مقابل همسر خویش متواضع و فروتن باشد، «۸» به طوری که رفتار، حالات چهره و وضعیت بدنی و نیز لحن کلام او نشانگر تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۲ برتری طلبی «۱» در مقابل همسر نباشد. قرآن کریم درباره برخی صفات زنان شایسته می‌فرماید: «فالصالحات قانتات؛ زنانی هستند که فرمان بر شوهرند.» «۲» لفظ «قانتات» به معنای سکون و اطاعت کامل داشتن و با فروتنی مطیع بودن است؛ «۳» البته تواضع زن ضعف نیست، بلکه یک ارزش است «۴» که قرآن آن را می‌ستاید. اسلام به مرد نیز دستور می‌دهد که نباید متکبر و خودخواه باشد، بلکه می‌فرماید مرد باید به خانواده خود خدمت کند، و در مقام پاداش این خدمت کردن ثواب زیادی را قائل شده است. پیامبر (ص) به حضرت علی (ع)

فرمود: «خدمت نمی کند به خانواده مگر صدیق یا شهید یا مردی که خدا بخواهد خیر دنیا و آخرت را به او دهد.» «۵» وفای به عهد: وفای به وعده‌ها در روحیه زن و فرزندان تاثیرات مثبت تربیتی دارد؛ از جمله این که آن‌ها به این عمل متعهد می‌شوند. خداوند می‌فرماید: «و به عهد [خود] وفا کنید که از عهد سؤال می‌شود». «۶» این وفای به عهد شامل هر نوع عهد و پیمانی می‌شود، چه عهد و پیمان با خالق و چه با مخلوق. «۷» وفای به عهد باعث اعتماد بین زن و شوهر می‌شود و این اعتماد تقویت روابط زناشویی را در پی دارد. در صورتی که یکی از زوجین به عهد و پیمان خود عمل نکند، بدبینی و سلب اعتماد را موجب می گردد و اگر این بدبینی وعدم اعتماد نسبت به دیگری در زندگی پیدا شد، باعث فشار روانی شده و فرد را نسبت به شخص پیمان شکن متنفر می گرداند و این تزلزل خانواده را به دنبال دارد. افزون بر این، در صورت وفای به عهد نسبت به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۳ فرزندان، احترام به والدین در نظر آن‌ها پایدار می‌شود. امام کاظم (ع) در این رابطه می‌فرماید: «هنگامی که به کودکان وعده دارید، حتماً وفا کنید؛ زیرا آنان گمان می کنند که روزی‌شان در دست شماست، خداوند بیش از هر چیز، نسبت به وفا نکردن به وعده‌هایی که به همسر و فرزندان داده می‌شود، غضبناک می‌شود.» «۱» عدم پایبندی به وعده‌ها آثار روانی نامطلوبی در روحیه اعضای خانواده دارد؛ زیرا در بسیاری موارد اعضا عذرهای فرد را در وفا نکردن به وعده‌ها نمی‌پذیرند و فضای روانی او را درک نمی کنند. رازداری رازداری در خانواده از پایه‌های اعتماد متقابل است. در اسلام رازداری از شروط و لوازم ایمان شمرده و به افراد توصیه شده است که این سنت خداوند را برای کمال ایمان در خود حفظ کنند. «۲» قرآن یکی از صفات پسندیده زنان را «حافظات للغیب» می‌داند؛ یعنی در غیبت شوهر اسرار، اموال، و خودشان را محافظت می کنند. «۳» خداوند در قرآن به جریانی اشاره می کند که دو تن از همسران پیامبر (ص) راز پیامبر (ص) را که فرموده بود: «این سخن، سرّی است نزد تو به امانت که باید به کسی نگویی و در آن خیانت نکنی»، ولی او این سخن را به یکی دیگر از همسران پیامبر (ص) بازگو کرد و در نتیجه این سر را افشا کردند. «۴» خداوند آن دو را سرزنش می کند و می‌فرماید: «اگر توبه کنید و به سوی خدا [از همدستی که برای آزار پیامبر (ص) به خرج داده‌اید] برگردید، [توبه شما پذیرفته می‌شود]؛ زیرا دل‌های شما دوتن تمایل به گناه یافته است و اگر باز همدستی کنید و به پشت گرمی یکدیگر به آزار پیامبر بپردازید، همانا خداوند مولا ـ و ناصر او و متولی حفظ و حفاظت و نصرت او است و جبرئیل و شایستگان مومنان و فرشتگان هم بعد از آن اعوان و مددکاران پیامبر (ص) هستند.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۴ با دقت در این آیه پی می‌بریم که خداوند بر مسئله رازداری بسیار تاکید کرده و برای آن اهمیت قائل شده است. مردها نیز نباید مسائل مربوط به روابط خصوصی خود را برای دیگران بازگو کنند؛ همچنین نباید عیوب و نقایص همسر خود را برای دیگران بیان نمایند. قرآن کریم زن و شوهر را لباس یکدیگر می‌داند و می‌دانیم که یکی از خصوصیات لباس این است که عیوب انسان را می‌پوشاند؛ بنابراین، زن و شوهر نیز باید پوشاننده عیوب یکدیگر باشند. اگر اظهار ویژگی‌های مثبت یکی از اعضای خانواده نیز موجب بروز رفتار یا عواطف نابهنجاری مانند حسد در برخی دیگر شود، در این صورت رازداری لازم است؛ چنان که در رابطه بین حضرت یوسف و برادرانش این واقعیت به چشم می‌خورد. «۱» عفو و گذشت یکی از صفاتی که مرد و زن در کانون خانواده باید داشته باشند، گذشت و خطاپوشی است. «۲» اگر انسان در محیط خانواده یا جامعه اشتباهات کوچک را نادیده بگیرد و از آن‌ها بگذرد، اثر مناسبی در آن محیط بر جای می گذارد و صفا و صمیمیت را برقرار کرده و کانون خانواده را با حرارت نگاه می‌دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «مومنان همیشه باید بلندهمت بوده و نسبت به خلق، عفو و گذشت پیشه کنند و از بدی‌ها در گذرند، آیا دوست نمی‌دارید که خدا نیز در حق شما مغفرت و احسان کند که خدا بسیار آمرزنده و مهربان است.» «۳» حسن معاشرت و رفتار در قرآن کریم آمده است: «و عاشروهن بالمعروف»؛ با همسران خود حسن سلوک داشته و خوشرفتار باشید و همواره با گفتار نیک و گشاده رویی با آن‌ها زندگی کنید.» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۵ حسن معاشرت یک مفهوم کلی و عامی است که می‌تواند مصادیق بسیار زیادی داشته باشد که توجه و عمل به آن‌ها بهداشت روانی خانواده را

تامین می کند. تعالیم اسلام به این مصادیق و حتی نکات ریز توجه کرده است که ما در این‌جا به طور فشرده آن‌ها را بیان می کنیم. یکی از مسائل، ابراز محبت و تشکر اعضای خانواده از یکدیگر است. این عمل باعث اعتماد به نفس افراد و تقویت عواطف مثبت می‌شود و می‌تواند اختلافات را کاهش دهد. اگر محبت بین زن و شوهر حکم‌فرما باشد، اختلاف جزیی اثری ندارد و تحت تاثیر محبت واقع می‌شود. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «دوست داشتن چیزی تو را کور و کر می کند؛ «۱» یعنی اگر کسی را دوست داشته باشیم بدی او را نمی‌بینیم، بدی‌هایش را نمی‌توانیم به زبان بیاوریم یا بشنویم؛ اگر به کسی محبت داشته باشیم، حتی المقدور ضعف‌های او را توجیه می کنیم، حتی وقتی تصور می کنیم که این اخلاق بد را دارد، خود را ملامت می کنیم.» «۲» یکی دیگر از توصیه‌های اخلاقی، خوش اخلاقی افراد به ویژه زن و شوهر نسبت به یکدیگر است. «۳» زن و شوهر باید نسبت به یکدیگر در همه شرایط با مدارا برخورد کنند و از تندخویی و درشتی پرهیز نمایند. خداوند به پیامبر (ص) می‌فرماید: «از پرتو رحمت الهی در برابر آن‌ها نرم [و مهربان شدی و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو پراکنده می‌شدند؛ بنابراین، آن‌ها را عفو کن و برای آن‌ها طلب آمرزش نما.» «۴» این آیه زمانی نازل شد که عده‌ای از اصحاب پیامبر (ص) که در جنگ احد فرار کرده بودند، نزد پیامبر (ص) آمدند و ضمن اظهار ندامت، تقاضای عفو و بخشش کردند و پیامبر (ص) با آغوش باز، خطاکاران توبه‌کار را پذیرفت و بدین روی، آیه به یکی از مزایای فوق العاده اخلاقی پیامبر (ص) اشاره می کند و آن این است که با مردم به مدارا و نرمی و مهربانی رفتار تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۶ می کند. «۱» مرد و زن اگر بخواهند سخنشان در یکدیگر تاثیر بگذارد، باید در گفتار و رفتار به مدارا عمل نمایند؛ زیرا تا این خلق در کسی نباشد، سخنش در قلوب تأثیر نمی کند. «۲» یکی از آدابی که در حسن معاشرت تاثیر دارد، هدیه دادن در مراسم شادی و روزهای عید است. همچنین، هنگام بازگشت از مسافرت نیز مناسب است برای همسر هدایایی تهیه شود که این هدیه دادن در جلب محبت بسیار موثر است و خداوند در قرآن هنگام اشاره به قصه حضرت سلیمان با ملکه سباء می‌فرماید: «ملکه سباء برای جلب نظر حضرت سلیمان گفت: من هدیه گران‌بهایی برای آنان می‌فرستم تا ببینم فرستادگان من چه خبر می‌آورند.» «۳» بلقیس مقدمه صلح و مصالحه را فرستادن هدیه قرار داد. «۴» پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «به یکدیگر هدیه دهید تا محبت‌ها افزوده گردد و غبار کینه‌ها از دل‌ها برود؛ «۵» هم چنین هنگامی که از سفر باز می گردید برای خانواده خویش سوغاتی، هرچه ممکن است، بیاورید.» «۶» یکی دیگر از اموری که در پیوند اعضای خانواده تاثیر بسزایی دارد، توسعه و ایجاد رفاه اعضای خانواده است. خداوند از قول فرزندان یعقوب نقل می کند: «نمیر اهلنا؛ ما را بفرست تا برای خانواده خویش مواد غذایی بیاوریم.» «۷» در کلمات اولیای دین توسعه بیشتر خانواده از اسباب رضایت خداوند اعلام «۸» و تاکید شده است که پدر و سرپرست خانواده هرچه بیشتر برای ایجاد رفاه خانواده همت کند و این امر موجب خشنودی اعضا می گردد و کوتاهی در این امر گاه موجب می‌شود اعضای خانواده حتی علاقه‌ای به ادامه زندگی پدر نداشته باشد. «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۷ یکی از آدابی که در حسن معاشرت تاثیر دارد، حضور مردان در خانه و کنار خانواده است. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «نشستن نزد خانواده از اعتکاف و عبادت در مسجد مدینه نزد خدا محبوب‌تر است» «۱» و در روایات، استراحت شبانه مرد در مکانی غیر از منزل خود در شهری که سکونت دارد، نامناسب تلقی شده است. «۲» یکی دیگر از آداب حسن معاشرت توجه نمودن مردان به خواست و علاقه زن و فرزندان و هماهنگ ساختن خود با آن‌هاست، بلکه تحمیل میل و خواست خود به خانواده از نشانه‌های بیماری اخلاقی و رخنه در ایمان فرد است،» بنابراین، در اختلاف سلیقه در این امور مناسب است که مردها نظر خانواده را بپذیرند و نظر خود را بر آنان تحمیل نکنند. این دستور جزیی رفتاری باعث می‌شود زن و دیگر اعضای خانواده، احساس هویت مستقل و مثبتی از خود داشته باشند. همین امر به شکوفایی آن‌ها نیز کمک می کند. از سوی دیگر، اگر یکی از زوجین در زندگی خانوادگی همه فکر، کار و اختیار خانواده را به دست خویش بگیرد، همسر و فرزندان خود را از هرگونه تفکر و عمل آزادانه محروم خواهد کرد و هویت و کرامت آن‌ها را مخدوش خواهند ساخت. «۴»

۵. اقتدار مرد در خانواده

قرآن در باره سیاست منزل دستورهای فراوانی دارد؛ از جمله در آیه‌ای می‌فرماید: «مردان سرپرست و نگهبان زنان‌اند به خاطر برتریهایی که [از نظر نظام اجتماع خداوند برای بعضی نسبت به بعضی دیگر قرار داده است و به خاطر انفاقهایی که از اموالشان [در مورد زنان می‌کنند.» «۵» خانواده یک واحد کوچک اجتماعی است و همانند یک اجتماع بزرگ باید رهبر و سرپرست واحدی داشته باشد؛ زیرا رهبری و سرپرستی گروهی که زن و مرد به طور مشترک آن را بر عهده بگیرند، دشوار است؛ در نتیجه مرد یا زن یکی باید تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۸ «رئیس» خانواده و دیگری «معاون» و تحت نظارت او باشد. قرآن در این‌جا تصریح می‌کند که مقام سرپرستی باید به مرد داده شود (اشتباه نشود منظور از این تعبیر، استبداد و اجحاف وتعدی نیست بلکه منظور رهبری واحد منظم با توجه به مسئولیت‌ها و مشورت‌های لازم است.) در دنیای امروز بیش از هر زمان دیگر روشن است که اگر هیئتی (حتی یک هیئت دو نفری) مامور انجام کاری شود، حتماً باید یکی از آن‌ها «رئیس» و دیگران معاون یا عضو» باشند، وگرنه هرج و مرج در کار پدید می‌آید. سرپرستی مرد در خانواده نیز از همین قبیل بوده و این موقعیت به خاطر وجود خصوصیاتی در او است؛ مانند ترجیح قدرت تفکر او بر نیروی عاطفه و احساسات (به عکسِ زن که از نیروی سرشار عواطف بیشتری بهره‌مند است) و دیگری داشتن بنیه و نیروی جسمی بیشتر که با اولی بتواند بیندیشد و نقشه طرح کند و با دومی بتواند از حریم خانواده دفاع نماید. به علاوه، تعهد او در برابر زن و فرزندان نسبت به پرداختن هزینه‌های زندگی و پرداخت مهر و تامین زندگی آبرومندانه همسر و فرزند، این حق را به او می‌دهد که وظیفه سرپرستی به عهده او باشد؛ البته ممکن است زنانی در جهات فوق بر شوهران خود امتیاز داشته باشند، ولی قوانین به تک تک افراد نظر ندارد، بلکه نوع و کلی را در نظر می‌گیرد و شکی نیست که از نظر کلی، مردان نسبت به زنان برای این کار آمادگی بیشتری دارند، اگرچه زنان نیز وظایفی می‌توانند به عهده بگیرند که اهمیت آن مورد تردید نیست. «۱» از این آیه استفاده می‌شود که سلامت خانواده در گرو مدیریت مرد، تامین زندگی از سوی او و اطاعت و حفظ حقوق شوهر از سوی زن است، و از آن‌جا که در ذیل آیه و آیات بعد به مسئله اختلافات خانوادگی پرداخته شده، روشن می‌شود که توصیه‌ها و قوانین مطرح شده، برای جلوگیری از اختلافات و به خطر افتادن سلامت خانواده است. «۲» بنابراین، ریاست منزل با مرد است و او حق قیمومیت و سرپرستی بر زن را دارد، و به سخن دیگر، اداره امور و تدبیر منزل از نظر مادی و معنوی بر عهده مرد است؛ البته این وظیفه سنگین تنها با حکومت بر دل میسر است و تسلط ظاهری به تنهایی موثر نمی‌افتد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۲۹ مراد از فضیلت مرد بر زن در آیه، فضیلت تعقلی است نه برتری وجودی، و از سوی دیگر زن نیز از جهتی بر مرد برتری دارد، و آن «فضیلت عاطفی» است. مَثَلِ زن، مثل گل سرخ است ولی مرد به درخت تنومند می‌ماند؛ همچنان که وجود ظریف و با طراوت گل سرخ تاب تحمل آفتاب سوزان و باد و طوفان و سرمای زمستان را ندارد، زن را نیز یارای مقاومت در برابر مسئولیت‌های سنگین و طاقت فرسای اجتماعی نیست. عقل زن تحت تاثیر عواطف شدید قرار می‌گیرد، «۱» در عوض زن از این جهت که مایه آسایش و راحتی و رفع کننده اضطراب خاطر و نگرانی است، بر مرد فضیلت دارد و مرد به دلیل انجام دادن کارهای سنگین اجتماعی و تدبیر منزل از زن برتر است. در نتیجه، زن و مرد دو نمونه وجودی هستند که در اداره نظام جهان باید با هم باشند و چون وجود مرد وجود تعقلی است، تدبیر و اداره مالی و تربیتی خانواده به عهده او واگذار شده است و بدین جهت، زن باید در مقابل او متواضع و فرمانبردار باشد. «۲» رسول خدا (ص) در این رابطه می‌فرماید: «حقوق شوهر بر عهده همسر آن است که از او اطاعت کند و در مقابلش نافرمانی نکند، صدقه‌ای از اموال منزل ندهد مگر به اجازه وی، فقط با اجازه او روزه مستحبی بگیرد، بدون اجازه شوهر از منزل خارج نشود.» به ایشان گفته شد، چه کسی بزرگ‌ترین حق را بر عهده زن دارد؟ ایشان فرمود: همسرش. «۳» افزون بر لزوم اقتدار مرد در خانواده، احساس و تلقی این امر از سوی زن نیز ضرورت دارد. در این رابطه حضرت علی (ع)

می‌فرماید: «اگر زن، تو را صاحب اقتدار ببیند بهتر از آن است که تو را در حال شکستگی و ضعف ببیند.» «۴» روشن است که تسلط و قیمومیت مرد بر خانواده دارای ضوابط و قیود متعدد است که آزادی زن و فرزندان را در چهارچوب مجاز و مشروع تامین می‌کند. قوام بودن منافی آن نیست که اداره خانواده با مشارکت زن و حتی فرزندان باشد؛ البته قوّامیت به معنای فصل الخطاب بودن در مواردی است که خانواده دچار اختلاف شود و نیازمند کسی باشد که تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۰ سخن آخر را بگوید. «۱» سرپرستی خانواده در بُعد اقتصادی و اجتماعی و فصل الخطاب بودن در مواردی که مشورت و گفتگو به حل اختلاف‌ها کمک نکرده است، مستلزم توان و طاقت ویژه‌ای است که فرد را در رویارویی با تنیدگی‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌ها از پای در نیاورد، بدون تردید این مسئولیت را باید یکی از والدین بپذیرد و از جهات متعددی می‌توان مرد را برای ایفای این مسئولیت مناسب‌تر دانست. مادر به جهت ویژگی‌های طبیعی خاص خود در بعد عواطف و احساسات از مرد قوی‌تر است. وحدت و همزیستی مادر و کودک طی دوران بارداری و تغذیه کودک از پستان مادر طی دوران شیرخواری موجب پیوند عاطفی بسیار عمیقی بین او و کودک می‌شود و نتیجه این پیوند عاطفی، توجه زیاد مادر و تلاش او در برآورده ساختن نیازهای مادی و عاطفی کودک است. به علاوه، مرد نیازهای عاطفی بسیاری دارد که از همسر خود برآورده شدن آن‌ها را انتظار دارد. اعطای سرپرستی خانواده به زن، مسئولیت بزرگ‌تری را به او تحمیل می‌کند، که او را در انجام همزمان وظایف مادری و همسری و وظایف ناشی از سرپرستی خانواده دچار عجز خواهد کرد و ناچار باید مسئولیتی را فدای مسئولیت دیگر کند. افزون بر این، زمینه‌های عاطفی موجود در زن با فعالیت‌های ویژه‌ای مانند تربیت کودکان و برخورد مناسب با همسر سازگاری بیشتری دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از زنان در ایفای مسئولیت‌های اجتماعی همراه با وظایف زندگی خانوادگی دچار تعارض‌های غیرقابل حل شده‌اند. (آیمن ۱۹۹۲ «۲») با در نظر گرفتن این وضعیت زنان، بدون تردید، مردان برای پذیرش سرپرستی خانواده، آمادگی بیشتری دارند. وجود اقتدار بیشتر در پدر، خانواده را از اختلال کارکردها و بروز بی‌نظمی‌هایی در انجام وظایف و در نتیجه از هم پاشیدگی، باز می‌دارد.

ج- وظایف والدین در خانواده

اشاره

یکی از وظایفی که خداوند بر عهده والدین قرار داده، تربیت فرزندان و شکوفاکردن استعدادهای فرزندان است و این مسئولیت آن چنان بزرگ است که امام سجاد (ع) در تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۱ قبول و انجام دادنش از خداوند یاری می‌جوید، «۱» و زمانی این امر محقق می‌شود که والدین در تمام مراحل از هنگام انتخاب همسر تا مرحله بلوغ، به وظایف خود عمل کنند.

۱. توجه در انتخاب همسر

اسلام مرحله اول را انتخاب همسر مناسب می‌داند و سفارش می‌کند با زنانی که با شوهر و فرزندان مهربان هستند، ازدواج نمایند «۲» و از این که با زنانی ازدواج نمایند که در خانواده خود ذلیل بوده و از نظر عاطفی عقده حقارت دارند، بر حذر می‌دارد. «۳» این زنان چگونه می‌توانند فرزندانی تربیت نمایند که از بهداشت روانی سالم برخوردار باشند؟!

۲. مراقبت‌های دوران بارداری

مرحله دوم، هنگام بارداری است و اسلام برای تامین بهداشت روانی، در دو جنبه جسمی و روانی دستوراهایی داده است. از لحاظ جسمی به زن حامله دستورهایی غذایی داده است. پیامبر گرامی اسلام (ص) در روایتی می‌فرماید: «بِه باعث روشن شدن رنگ انسان و نیکو شدن فرزند می‌شود.» «۴» یا می‌فرماید: «بهترین غذاهای شما، خرما است. به همسران خود از این غذا بدهید تا فرزندان شما صبور و بردبار به دنیا بیایند.» «۵» غذا تاثیر زیادی بر فرزندان دارد؛ از این رو اسلام بر آن تاکید می‌نماید. عدم توجه به این دستورها و سوء تغذیه و بی‌نظمی‌های زیستی- شیمیایی باعث آسیب دیدن جنین می‌شود و جسم و به همراه آن بهداشت روانی به خطر می‌افتد. مصرف آرام‌بخش‌ها، مواد مخدر، افراط زنان باردار در نوشیدن قهوه، چای، شکلات و برخی نوشیدنی‌های گازدار که ماده‌ای به نام کافئین دارند، بر جنین آسیب می‌رساند. زنانی که بیشتر سیگار می‌کشند، تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۲ نسبت به زنان غیرسیگاری، دو برابر بیشتر در معرض نوزادان زودرس قرار دارند. چون مرگ و میر کودکان زودرس خیلی بیشتر از کودکان عادی است و عقب ماندگی ذهنی نیز با زود رسی رابطه دارد. امروزه حتی معلوم شده است کودکانی که پدر آن‌ها سیگار می‌کشد، نیز بیشتر از افراد دیگر در معرض سرطان خون و مغز قرار دارند؛ بنابراین برای تضمین بهداشت روانی کودکان، حتماً باید از مصرف سیگار و استفاده از داروهای آرام‌بخش به هنگام بارداری خودداری کرد. امروزه معلوم شده است که استفاده از مشروبات الکلی نیز بر جنین اثر می‌گذارد و آسیب‌های وارد شده بر مغز بر اثر مصرف زیاد الکل با هیچ مراقبتی از بین نمی‌رود. حتی استفاده از لاک ناخن، روغن سر، حشره کش، مواد پاک کننده، آب و هوای آلوده، غذاهای مانده، در معرض گازهای بیهوشی قرار گرفتن (گازهایی که در بیمارستان‌ها استفاده می‌شود) و در معرض عکس‌برداری‌ها واقع شدن نیز می‌تواند بر جنین آسیب برساند. «۱» از لحاظ روحی و روانی نیز اسلام به سلامت روح و روان در دوران حاملگی توجه کرده است و از روایاتی که در مورد خوش‌رفتاری با زن و تامین آرامش روانی او بحث می‌کند، می‌توان استفاده کرد که در دوران حاملگی نیز آرامش زن نقش مهمی در تربیت فرزند دارد؛ زیرا «عصبیت مادر» پیش از به دنیا آمدن طفل ممکن است به نیروهای حیاتی جنین لطمه وارد آورد، تا آن‌جا که او را به یک موجود عصبی مبدل کند. «۲» استرس مادر می‌تواند بر جنین آثار زیان‌باری داشته باشد که از پیامدهای آن، ناراحتی در دستگاه گوارش و روده، کمردرد، سر درد، ضعف دستگاه ایمنی و غیره است که اکثر این ناراحتی‌ها از طریق خون مادر به جنین منتقل می‌شود؛ از این رو، زن و شوهرهایی که هر روز به خاطر امور جزیی بگو مگو می‌کنند و برای یکدیگر استرس می‌آفرینند، یا زن و شوهرهایی که پرخاشگری می‌کنند، با چه امیدی در انتظار داشتن نوزادی سالم هستند؟! «۳» اسلام برای پاکی نسل مسلمانان تمام مراقبت‌های لازم را در امر زناشویی دستور داده و به کلیه جهات روحی و جسمی زن و مرد توجه نموده است و افزون بر این که مردم را از ا تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۳ زدواج با بیماران شدید روانی، افراد بسیار کم هوش و شرابخوار بر حذر داشته، در مقام مشورت و راهنمایی، ازدواج با افراد بداخلاق را نیز اجازه نداده است. در روایتی از امام رضا (ع) آمده است: شخصی می‌گوید: از امام پرسیدم یکی از بستگانم می‌خواهد با من وصلت کند، ولی بداخلاق است، حضرت فرمود: «اگراخلاقش بد است، با او ازدواج نکن.» «۱» اخلاق بد همسر باعث ناراحتی و تلخ شدن زندگی می‌شود و روی فرزند نیز تاثیر نامطلوبی برجای می‌گذارد و باعث ایجاد زمینه‌های اضطراب‌انگیز، ترس و هیجانات می‌باشد که نتیجه‌اش تاثیر منفی در جنین است. وحشت فوق العاده مادر، نگرانی‌ها، دلواپسی‌ها و نیازهای ارضا نشده نیز در جنین اثر نامطلوب دارند. «۲»

۳. مراقبت‌های دوران کودکی

شیر دادن تغذیه نوزاد می‌تواند بهداشت جسمی و روانی او را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. آسیب‌های وارد شده بر اثر سوء تغذیه چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی می‌تواند غیرقابل جبران باشد. «۳» خداوند در قرآن می‌فرماید: «مادران فرزند خود را دو سال تمام شیر می‌دهند، این برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند.» «۴» در روایات تاکید زیادی بر شیر دادن

مادر به فرزند شده است. امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «هیچ غذایی بابرکت‌تر و سودمندتر از شیر مادر برای فرزندش نیست.» «۵» تغذیه نوزاد با شیر مادر برای هر دو طرف دستاوردهای مفیدی دارد. مادرانی که بچه خود را با سینه شیر می‌دهند، بیشتر احساس رضایت و لذت می‌کنند. کودک نیز بر اثر تغذیه با سینه مادر، تماس با بدن او، احساس امنیت و خوشحالی می‌کند و شخصیت خود تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۴ را به شیوه مناسب و استوار رشد می‌دهد. پژوهشگران کشف کرده‌اند که شیر مادر سرشار از مواد ایمنی است که کودک را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها حفظ می‌کند. «۱» یادگیری ب- عامل دیگری که در بهداشت روانی کودک خیلی موثر است، یادگیری است. امروزه همه روان‌شناسان پذیرفته‌اند که کودک از لحظه تولد می‌تواند یاد بگیرد؛ برای مثال، نوزاد می‌تواند واکنش‌های خود را با آنچه تقویت می‌شود، انطباق دهد؛ مثلا یاد می‌گیرد که چگونه گریه کند تا مادر به او شیر بدهد. در تعالیم اسلام مستحب است که در گوش راست نوزاد اذان و در گوش چپ او اقامه بگویند. ابورافع می‌گوید: «دیدم پیامبر (ص) هنگام تولد امام حسن (ع) در گوشش اذان گفت.» ابن قیم جویز در کتاب تحفه المولود می‌گوید: سر اذان و اقامه در گوش راست و چپ نوزاد این است که اولین آهنگی که به گوش انسان می‌رسد، کلماتی باشد که دربردارنده عظمت و کبریایی خدا و شهادتین است، و انسان به هنگام تولد با شعار اسلام آشنا می‌شود و به هنگام مرگ با کلمه توحید، دنیا را وداع می‌کند. قطعاً آنچه گوش می‌شنود و آنچه زبان زمزمه می‌کند، در اعماق دل و جان اثر می‌بخشد. «۲» امروزه معلوم شده که دستگاه شنوایی در لحظه تولد، رشد یافته‌تر است و در واقع جنین انسان حتی سه ماه پیش از تولد می‌تواند صداهایی بشنود. «۳» تعامل با فرزندان عامل دیگری که می‌تواند بر رشد عاطفی کودک اثر عمیق داشته باشد، تعامل یا کنش متقابل بین او و والدین است. همه تحقیقات بر این نکته تاکید دارند که والدین بر شخصیت کودک خود اثر می‌گذارند. «۴» آنچه مایه تقویت عواطف می‌شود، عبارت است از مهرورزی به کودک، بوسیدن در موارد گوناگون، خرید نازش در برخی موارد، عدم ابراز تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۵ خستگی از مراقبتش، عدم ابراز ناراحتی از بهانه‌گیری‌اش، نداشتن قساوت و بی‌باکی درباره‌او. پیامبر (ص) می‌فرمود: «فرزندان خود را ببوسید؛ زیرا بخاطر هر بوسه‌ای درجه‌ای در بهشت برای شما مهیاست.» «۱» مردی نزد حضرت رسول (ص) آمد و گفت: «من هرگز فرزندم را نبوسیدم. پیامبر به اصحابش فرمود: او را اهل دوزخ و عذاب می‌بینم و او در نظر من اهل آتش است.» «۲» بوسه والدین به هنگام ناراحتی کودک مایه تسکین او است واندیشه‌اش را آرامش می‌بخشد و نقطه اتکایی برای او است. همین امر مایه احساس نشاط و شادی، امید و دلگرمی به زندگی می‌شود و دید او را نسبت به تلخی‌ها و ناگواری‌های جهان عوض می‌کند.» اکثر مطالعات نشان می‌دهد کودکان بزهکار ناسازگار و دشوار، در کودکی با آن‌ها بدرفتاری شده است. کودکانی که دائماً می‌جنبند، آشفتگی دائمی دارند و همیشه برای والدین مزاحمت ایجاد می‌کنند، به احتمال زیاد خشونت والدین را برمی‌انگیزند و بدیهی است که خشونت والدین، استرس و ناکامی به همراه می‌آورد و جو خانواده را ناپایدار می‌کند؛ بنابراین، کودکان دارای خلق‌های گوناگون هستند و رفتارهایی متفاوت نشان می‌دهند. در این میان، تنها کاری که می‌توان انجام داد این است که والدین رفتارهای خود را با کودکان تطبیق دهند. آن‌ها باید نگرش مثبت داشته باشند و به اطلاعات روان‌شناختی خود بیفزایند. والدین نباید هر نوع جنب و جوش و سر و صدای ذاتی کودکان را به مزاحمت و سلب آرامش تفسیر کنند، بلکه تحرک در ذات کودک است. بهانه گرفتن، گریه کردن، سر و صدا به راه انداختن و بسیاری کارهای به ظاهر آزار ده، برای جلب توجه است. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۶ کودکان هر چند که گستاخ و سرسخت و به هر میزان که سخت دل و بی‌تفاوت باشند، باز هم تشنه محبت‌اند و این عطش به حدی است که گاهی طفل خود را به بیماری می‌زند تا مهر دیگران را به سوی خود جلب کند و یا گاهی واقعاً بیمار می‌شود، و درمانش ابراز محبت و دست مهر بر سر او کشیدن است. بسیاری از گریه‌های طفل و فریادهایش به این خاطر است که به او محبتی کنند و لحظه‌ای او را در بغل بگیرند. گاهی تجلی آن به صورت لوس بازی‌ها، تقلید کردن‌ها، ادا در آوردن‌هاست و زمانی به صورت حرف‌های زشت زدن، عمل مهم و خارق العاده نشان

دادن، دروغ بـافتن، خود را بزرگ جلوه دادن، شیرین کاری‌های خود را بیان کردن و غیره می‌باشـد. در هر حال، او سـعی دارد نظر اطرافیـان را به سوی خود جلب کنـد تا به او مهر بورزنـد، از او دلجویی کننـد و نیاز او را به صورتی برآورده و عطش مهرطلبی او را سیراب نماینـد. بررسـی‌ها نشان می‌دهـد که سـعادت و خوشـبختی طفل به این امر بسـتگی کامل دارد که والدین او چقدر دوسـتش دارند و به چه میزان تاییدش می‌کنند. کودک مورد علاقه والدین به هر صورتی که زندگی کند، خوشبخت است و این خوشـبختی را خود احساس می‌کنـد و برعکس، اگر احساس کنـد که به او مهری ندارنـد و علاقه‌ای به او ابراز نمی‌کننـد، به هر علت که باشـد، خود را بدبخت و گرفتار می‌داند. «۱»

۴. توصیه‌ها در ارضای محبت

می‌دانیم که متمردترین و گسـتاخ‌ترین کودکان از راه مهر و محبت اصلاح‌پذیرند و شاید یکی از علل گستاخی و تمرد آن‌ها کمبود مهر و به خاطر جسـتجوی محبت باشد؛ بدین جهت، توصـیه‌های روان‌شناسان این است که این نیاز ارضا شود. در تعالیم اسلام نیز بر مهرورزی و ابراز محبت به کـودک تاکیـد زیـادی شـده است و در کتب فقهی اسـلام بـابی است که در آن از اسـتحباب ابراز مهر و حتی انجام دادن آن به صورت وظیفه‌ای برای والـدین بحث می‌شود. پیامبر گرامی اسـلام (ص) فرمود: «کودکان را دوست بدارید و با آنان دلسوز و مهربان باشید.» «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۷ پیامبر (ص) حتی نگاه کردن محبت‌آمیز پدر و مادر به فرزنـد را عبادت می‌داند «۱» و امام صادق (ع) می‌فرمایـد: «خداونـد به بنـده رحم می‌کند به جهت شدت دوستی‌اش برای فرزندش.» و در سخنی از حضرت موسی (ع) نقل شده است که پرسید: «خداوندا، چه عملی در نزد تو افضل است؟» در پاسخ شنید: «دوستی کودکان.» «۲» شـیوه‌های مهرورزی برای مهرورزی نسبت به کودکان راه‌های بسـیاری وجود دارد؛ از جمله، دستور داده‌اند که به کودک سـلام کنید، با او مصافحه کنید، در میان جمع او را به بازی بگیرید، اگر داسـتانی نقل می‌کند، گوش فرا دهید، آن‌جا که می‌خنـدد، شـما نیز بخندیـد، به او نشان دهیـد که از ناراحتی او ناراحتیـد، با او چنان رفتار کنید که احساس سـتم نکند و خود را مظلوم نپندارد. «۳» به او هدیه بدهید و نیازهایش را برطرف نمایید. پیامبر (ص) فرمود: «کسـی که دخترش را خوشحال کند، پاداش کسـی را دارد که بنده‌ای از فرزندان حضـرت اسـماعیل (ع) را آزاد کرده است و کسـی که پسـرش را خوشـحال نماید، مانند کسی است که از خوف خداونـد گریه کرده است و کسـی که از خوف خـدا گریه کنـد، خداوند او را داخل بهشت می‌نماید.» «۴» تعالیم اسـلام توصـیه می‌کنـد والـدین، خود را ماننـد کودک در نظر بگیرنـد و بـا او بـا حالت کودکی برخورد نماینـد. «۵» مطالعات نشان می‌دهـد که رابطه والـدین و کودک خیلی بیشتر از آنچه تـا امروز فکر می‌کردنـد، اهمیت دارد. حتی نوزاد نیز از تحریکات فیزیکی حاصل از بازی با پـدر لـذت می‌برد. در خانواده‌هایی که والدین با کودکان خود بازی نمی‌کنند، محرک‌های فیزیکی و روانی برای آن‌هـا فراهم نمی‌آورنـد، آن‌هـا را نوازش نمی‌کننـد، دست به تفسـیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۱۳۸ سـر و صورتشان نمی‌کشـند و بغل نمی‌گیرنـد، کودکان کم‌تر احساس امنیت می‌کننـد. این کودکان، آسـیب پـذیرتر می‌شوند و کم‌تر به دنبال ایجاد ارتباط با دیگران می‌روند. بعدها نیز وقتی صاحب فرزند می‌شوند، ممکن است مانند والدین خود کمتر عاطفی باشـند. تحقیقاتی که در ۴۹ فرهنـگ ابتـدایی متفـاوت در مورد زنـدانیان صورت گرفته، نتیجه داده است که محرومیت از تماس‌هـا و نوازش‌هـای بـدنی، عامل بنیادی در رشد بیگانگی عاطفی، روان پریشـی، تجاوز، پرخاشـگری و حتی سوء استفاده از مواد مخدر و الکل است. والدین با دریغ کردن نوازش‌های جسمی از کودکان، فرزندانی به اجتماع تحویل می‌دهند که در ایجاد رابطه با دیگران ناتوان می‌مانند و حتی برای انجام دادن رفتارهای خشن و جنایت‌آمیز آمادگی نشان می‌دهند. «۱»

۵. لزوم آشنایی با توانایی‌های شناختی کودکان

همان گونه که گفته شد، در تعالیم اسلام آمده است هر کس که فرزند دارد، باید خود را در حد کودک قرار دهد «۲» و با زبان کودکی با فرزند برخورد نماید. کودکان و والدین آن‌ها کنش متقابل دارند؛ به عبارت دیگر، رابطه والدین با فرزندان یک طرفه و از طرف والدین به طرف کودکان نیست، بلکه روابط آن‌ها و در واقع فرایند اجتماعی شدن کودکان دو طرفه است. آن‌ها داد و ستدهای اجتماعی دارند و متقابلا- یکدیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهند. والدین، برای به دست گرفتن ابتکار عمل و انجام وظیفه الزاماً باید آگاهی‌های خود را هر روز غنی‌تر کنند تا بتوانند بر کودکان خود موثر باشند. والدین باید بدانند که کودکان در هر سن توانایی انجام دادن چه کارهایی را دارند و متناسب با توانایی‌هایشان از آن‌ها انتظار داشته باشند؛ برای مثال، اگر والدین ندانند که کودکان چه موقع می‌توانند سخن بگویند، چه موقع می‌توانند خواندن، نوشتن و حساب کردن بیاموزند، چه موقع می‌توانند با کودکان دیگر گروه تشکیل دهند، در چه سنی بیشتر نسبت به والدین ابراز مخالفت می‌کنند، چه موقع به مسائل جنسی فکر می‌کنند و چه موقع می‌توانند استدلال داشته باشند، نخواهند توانست فرزندان خود را بشناسند و رفتار مناسب نشان دهند. این نوع والدین احتمالا تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۳۹ محیط خانواده را به محل عدم تفاهم و جنگ و جدل تبدیل خواهند کرد و بهداشت روانی خود و فرزندان را به خطر خواهند انداخت. «۱»

۶. کودک و نیاز او به امنیت

آرامش و امنیت، شرط اول خوشبختی و سعادت و شرط لازم و ضروری برای ایجاد رشد و تحول کودک و از اولیه‌ترین نیازمندی‌های او است. «۲» اکثر روان‌شناسان معتقدند که در سال اول زندگی، باید پایه‌های ایجاد و رشد عواطف از جمله احساس ایمنی گذارده شود. در این بخش در باب احساس ایمنی به موضوعاتی اشاره می‌کنیم: الف- مواظبت کردن: یکی از راه‌های مهم تحریک احساس ایمنی در طفل، مواظبت کردن از بدن او و در آغوش کشیدن و تغذیه او است. علاقه مادر به کودک باعث می‌شود تا نیازهای اولیه کودک برآورده و زمینه برای احساس ایمنی آماده شود. این رابطه اولیه کودک و مادر تجربه احساسی و ارتباطی بسیار مهمی را برای کودک پدید می‌آورد که بنیاد احساس ایمنی و بسیاری از عواطف دیگر را در او پی ریزی می‌کند. ب- برقراری رابطه عاطفی با کودک: یکی دیگر از عواملی که باعث احساس ایمنی در کودک می‌شود، برقراری روابط عاطفی کودک با افراد دیگر خانواده است، و کودک افزون بر ارتباط داشتن با پدر و مادر باید با پدر بزرگ، مادر بزرگ و حتی دایی و عمو و عمه و خاله ارتباط داشته باشد و بسیاری از نیازهای خود را برآورده سازد که در بحث صله رحم به آن خواهیم پرداخت. ج- رابطه انتظارها و هدف‌ها با احساس ایمنی در کودک: در جریان رشد، کودک می‌آموزد که دیگران و به ویژه والدین از او انتظارات و توقعاتی دارند و به تدریج که رشد می‌کند، این انتظارات را درون فکنی کرده و از آن خود می‌نماید، و آن‌ها در واقع توقعاتی می‌شوند که او از خود دارد. کودک هدف‌های مهم را به طور جدی دنبال می‌کند و اگر نتواند به آن‌ها دست یابد، نگران می‌شود. گاهی والدین بیش از حد توانایی و استعدادش از تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۰ او انتظار دارند و این خود سبب فشارهای عاطفی بر کودک می‌شود و ایجاد احساس ناایمنی می‌کند و تعادل او را به هم می‌ریزد. «۱» توقعات زیاد از حد، کودک را دلسرد و از زندگی مایوس می‌کند، حتی گاهی طفل واکنش عصبی از خود بروز می‌دهد و گاهی به لکنت زبان می‌افتد. «۲» د- رابطه طرد کردن با احساس ناایمنی: طرد کردن پدیده‌ای است که باید در ابعاد نسبی آن مورد بحث قرار گیرد. ممکن است گاهی مقداری طرد کردن ضروری باشد، ولی افراط در آن و به ویژه انجام دادن آن در سال اول زندگی که طفل باید مورد پذیرش و محبت و توجه کامل والدین باشد، به شخصیت کودک آسیب می‌رساند و در او ایجاد احساس ناایمنی می‌کند. شخصیت کودک در سال اول زندگی برپایه ارضا استوار است و نه محرومیت. طفلی که در سال اول زندگی در رفاه و رضایت و

آرامش به سر می‌برد، زمینه‌های ایجاد طرز فکر مثبت، اعتماد به نفس، رضایت از خود و دیگران و احساس ایمنی در او بنا می‌شود. «۳» در روایتی، امام موسی بن جعفر (ع) در جواب شخصی که از فرزندش نزد آن حضرت شکایت کرده بود، فرمودند: «فرزندت را کتک نزن ولی از فرزندت دوری کن، ولی این دوری کردن و کم توجهی به فرزندت نباید طولانی شود.» «۴» گرچه در بعضی مواقع برای تنبیه کودک باید از او کناره‌گیری کرد ولی این دوری کردن و طرد نمودن باید موقتی و زودگذر باشد، به گونه‌ای که کودک تنبیه شود، و نباید طولانی باشد تا کودک احساس ناایمنی کند؛ از این رو است که روان‌شناسان می‌گویند: برای اصلاح کودک اگر با او قهر کردید، زود آشتی کنید، یا این که می‌گویند: هرگز پدر و مادر هر دو با هم با کودک قهر نکنند، اگر یکی با او قهر کرد، دیگری آشتی باشد و زمینه را برای آشتی او فراهم نماید تا طفل امنیت خود را در خطر نبیند. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۱ ه-- رابطه خواهران و برادران با احساس ایمنی: در اسلام تاکید فراوانی بر مسئله مساوات بین فرزندان شده است. پیامبر (ص) مردی از انصار را دید که دو فرزندش همراه او بودند و این مرد انصاری یکی از فرزندان را بوسید و به دیگری توجهی نکرد، حضرت به انصاری فرمود: «چرا به طور مساوات برخورد نکردی و هر دو فرزندت را نبوسیدی؟!» «۱» فرق گذاردن بین فرزندان باعث تحریک حسادت می‌شود. همچنین احساس ناایمنی کودکانی که به طور دائم با خواهران و برادران خود به طور تحقیرآمیزی مقایسه می‌شوند، شدت می‌یابد. این وضع به ویژه درمورد آن‌هایی که از لحاظ سنی به یکدیگر نزدیک‌ترند، بیشتر دیده می‌شود. این کودکان سعی می‌کنند که دائم با یکدیگر رقابت کنند و بر همه غلبه نمایند، در حالی که اگر شکست بخورند، احساس ناایمنی در آن‌ها تقویت خواهد شد. کودک در متن ارتباطاتی که از سوی اولیا بین افراد خانواده و به ویژه خواهران و برادران ایجاد می‌شود، قسمت عمده‌ای از خودپنداری خود را کسب می‌کند، اگر این ارتباطات برای شخصیت کودک تحقیرآمیز وتهدید کننده باشد، دچار احساس خود کم‌بینی و در نتیجه احساس ناایمنی شدید می‌شود. «۲»

د- وظایف فرزندان نسبت به والدین

۱. احترام گذاردن به والدین و احسان به آن‌ها

در تعالیم اسلام سفارش زیادی بر احترام و رعایت حقوق پدر و مادر توسط فرزندان شده است، «۳» و برای اهمیت نیکی به پدر و مادر همین بس که خداوند احسان به پدر و مادر را بر «لاتعبدون الا الله» عطف کرده و آن را در ردیف عبودیت و بندگی خود آورده است. همان گونه که وظیفه انسان عبادت و بندگی خالق خویش است- که او را از نیستی به هستی آورده و تمام لوازم زندگانی او را به نیکوترین وجهی ترتیب داده است- همین تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۲ طور پدر و مادر واسطه تربیت، رشد و ترقی او می‌باشند و به حکم عقل انسان وظیفه شناس می‌داند که می‌باید به ازای احسان پدر و مادر و به پاس زحمات آنان، از هیچ گونه محبت و احسانی درباره آنان خودداری ننماید. «۱» از امام صادق (ع) سؤال شد: احسان به پدر و مادر به چه معناست؟ آن حضرت فرمودند: «احسان این است که به نیکویی و خوبی با پدر و مادر برخورد نماید و اگرچه پدر و مادر بی‌نیاز هم باشند، فرزند قبل از آن‌که پدر و مادر چیزی از آن‌ها درخواست نمایند، نیاز آن‌ها را برآورده کند.» «۲» همچنین خداوند می‌فرماید: «ما به انسان توصیه کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند.» «۳» این آیه نیز بر خوش‌رفتاری و حسن سلوک با پدر و مادر تاکید و برای جلب نظر فرزندان، دوران حمل مادران را یادآوری می‌کند؛ «۴» زیرا اساس زندگانی بشر و کامیابی و ترقیات انسان، روی پایه اتفاق و محبت و معاونت به همنوع خود قرار گرفته و نزدیک‌ترین اشخاص به آدمی پدر و مادر اویند که از علل مادی وجود او به شمار می‌روند. «۵» تأثیر احترام به والدین کهن سال در بهداشت روانی: خداوند متعال در سوره اسرا می‌فرماید: «پروردگارت فرمان داده جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید، هرگاه یکی از آن‌ها یا هر دو آن‌ها نزد تو به سن پیری

برسند، کم‌ترین اهانتی به آن‌ها روامدار و بر آن‌ها فریاد مزن و گفتار لطیف و سنجیده بزرگوارانه به آن‌ها بگو.» «۶» در این دو آیه، قسمتی از ریزه کاری‌های برخورد مودبانه و فوق العاده احترام‌آمیز فرزندان با پدران و مادران را بازگو می کند. از یک سو انگشت روی حالات پیری آن‌ها که در آن موقع از همیشه نیازمندتر به حمایت و محبت و احترامند گذارده، می گوید: کم‌ترین تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۳ سخن اهانت‌آمیز را به آن‌ها مگو. آن‌ها ممکن است بر اثر کهولت سن به جایی برسند که نتوانند بدون کمک دیگری حرکت کنند و از جا برخیزند و حتی ممکن است قادر به دفع آلودگی از خود نباشند، در این موقع آزمایش بزرگ فرزندان شروع می‌شود. آیا وجود چنین پدر و مادری را مایه رحمت می‌دانند و یا بلا و مصیبت و عذاب؟ آیا صبر و حوصله کافی برای نگهداری احترام‌آمیز از چنین پدر و مادری را دارند و یا هر زمان با نیش زبان، با کلمات سبک و اهانت‌آمیز و حتی گاه با تقاضای مرگ او از خدا، قلبش را می‌فشارند و آزار می‌دهند؟ از سوی دیگر قرآن می گوید: «دراین هنگام به آن‌ها اف مگو؛ یعنی اظهار کم‌ترین ناراحتی و ابراز تنفر مکن.» و باز اضافه می کند: «با صدای بلند و اهانت‌آمیز و داد و فریاد با آن‌ها سخن مگو.» بار دیگر تاکید می کند که با قول کریم و گفتار بزرگوارانه با آن‌ها سخن بگو. همه این‌ها نهایت ادب در سخن را می‌رساند که زبان، کلید قلب است. از سوی دیگر، به تواضع و فروتنی دستور می‌دهد؛ تواضعی که نشان دهنده محبت وعلاقه باشد و نه چیز دیگر. سرانجام می‌فرماید: حتی موقعی که رو به سوی درگاه خدا می‌آوری، پدر و مادر را (چه در حیات و چه در ممات) فراموش مکن و برای آن‌ها تقاضای رحمت پروردگارت را بنما. «۱» در این آیه به مسئله بهداشت روان در کهن سالی توجه شده است؛ زیرا افراد مسن معمولا گرفتار مشکلات و مسائل خاصی هستند. یکی از این مشکلات عدم فعالیت، قدرت و انرژی جوانی است. اغلب مردان پیر، از کار خود بازنشسته شده‌اند و یا این که قدرت ادامه کار را ندارند؛ بنابراین، اکثر آن‌ها احساس ناایمنی و تنهایی و از دست دادن مقام اجتماعی دارند. آن‌ها تصور می کنند کسی به وجود آن‌ها احتیاج ندارد و دیگران برای آن‌ها اهمیتی قائل نیستند. موقعیت آنان خیلی شبیه کودکی است که اولیایش او را طرد کرده باشند. برای افراد مسن مهم است که احساس کنند دیگران هنوز به وجود آنان نیازمندند و آن‌ها قادرند به فعالیت روزانه خود، البته در حد امکان، ادامه دهند. اگر آن‌ها تا این درجه احساس اهمیت و ایمنی کنند، به احتمال زیاد در معرض ابتلای به امراض روانی و جسمی که در این سنین خیلی شایع است، قرار نخواهند گرفت. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۴

۲. نگاه محبت‌آمیز به والدین

پیامبر اسلام (ص) فرمود: «هیچ فرزند نیکوکاری نیست که از روی محبت به پدر و مادرش نگاه کند مگر این که خداوند در ازای هر نگاه یک حج قبول شده برای او محسوب می‌نماید و هنگامی که از آن حضرت سؤال شد اگر روزی صد مرتبه نگاه نماید باز هم همین ثواب را دارد. آن حضرت فرمودند: آری. «۱» ثوابی که در این روایت بیان شده، برای توجه کردن و اهمیت دادن به پدر و مادر است، حتی در روایتی از امام صادق (ع) می‌خوانیم: از سنت پیامبر است که شخص را به نام پدرش بخوانند. همراه کردن نام فرزند با نام پدر و یا خواندن او به نام پدر، باعث توجه کردن به پدر می‌شود و والدین احساس کم اهمیتی نخواهند کرد. سندرم آشیان خالی: یکی از رویدادهای استرس‌زای دوره پیری، رفتن همه فرزندان از خانواده است. سندرمی وجود دارد به نام «سندرم آشیان خالی». این سندرم احتمالًا برای زن‌ها خیلی طاقت فرسا باشد؛ زیرا آن‌ها هستند که خود را وقف فرزندان می کنند و هویت مادری به خود می‌دهند. همچنین ترک خانه به وسیله فرزندان می‌تواند برای زن و شوهرهایی که جای خالی روابط خود را با فرزندان پر می کردند، وحشت آور باشد. به محض آن که فرزندان خانه پدری را ترک می کنند، زن و شوهر سعی می کنند به زندگی و روابط خود معنای تازه‌ای بدهند. در این دوره، برخی ناراحتی‌ها و استرس‌های منفی پیش می‌آید که همان سندرم آشیان خالی است. رابطه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با نوه‌ها عاملی است که می‌تواند برای هر دو طرف، منبع شادی، محبت و عشق

باشد. کودکان می‌توانند، برای بسیاری از رفتارها، آشنایی با سنت‌ها و فرهنگ خانوادگی خود، الگوی زنده داشته باشند و پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها نیز می‌توانند در سایه مراقبت از کودکان و مشاهده رشد آن‌ها، احساس شادی و لذت کنند. به علاوه، وجود نوه‌ها به پدر بزرگ و مادر بزرگ این الهام را می‌دهد که زندگی دوام دارد و نسل‌های آینده از آن‌ها یاد خواهند کرد و نامشان را زنده نگه خواهند تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۵ داشت؛ بنابراین، آن‌ها احساس می‌کنند که مفید هستند و سلامت روانی خود را محفوظ نگه می‌دارند. «۱»

ه- نقش صله رحم و روابط خویشاوندی در بهداشت روان

اشاره

انسان یک موجود منزوی، جدا و بریده از عالم هستی نیست و سرتاپای او را پیوندها و علاقه‌ها و ارتباطها تشکیل می‌دهد. انسان در اصل موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است؛ بنابراین، بسیاری از نیازهای عالی انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت‌های او فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی می‌تواند ارضا شود و به فعلیت برسد. از یک جنبه با آفریننده این دستگاه پیوند دارد که اگر ارتباطش را از او قطع کند، نابود می‌شود و از جنبه دوم، با پیامبر و امام به عنوان رهبر و پیشوا پیوند دارد، که قطع آن او را در بیراهه سرگردان می‌کند. جنبه سوم، پیوندی با تمام جامعه انسانیت و به خصوص با آن‌ها که حق بیشتری بر او دارند، همانند پدر و مادر و خویشاوندان و دوستان و استاد و مربی است و از جنبه چهارم، پیوندی با نفس خویش دارد «۲» و خداوند متعال دستور می‌دهد که انسان تمام این ارتباطها و پیوندها را ارج نهد و محترم شمارد. «۳» اسلام افزون بر ایجاد پیوند وسیع میان تمام افراد بشر، بر پیوندهای محکم‌تری میان واحدهای کوچک‌تر و مشکل‌تر به نام «خانواده» و فامیل تاکید دارد و لزوم برقراری ارتباط و حفظ آن را در قالب تکالیف شرعی متذکر می‌شود و آن را تحت عنوان «صله رحم» مطرح می‌نماید و به اهمیت آن در آیات و روایات تصریح می‌کند.

۱. معنای صله رحم

مناسب است ابتدا معنای «رحم» و سپس «صله رحم» را بررسی کنیم. راغب اصفهانی می‌گوید: «رحم در اصل همان رحم زن است و استعاره برای نزدیکان و خویشاوندان به کار می‌رود؛ زیرا آن‌ها از یک رحم شکل گرفته‌اند.» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۶ می‌توان ادعا کرد نیاز به پیوند و ارتباط عاطفی با دیگران از بدو خلقت انسان یعنی از هنگام انعقاد نطفه و آغاز رشد وی وجود دارد و ارضای آن در واقع تامین کردن و ارضای نیازهای عاطفی انسان است. در هنگام تولد، فرزند با مادر ارتباط دارد و اگر به هر دلیلی این رابطه کم یا قطع شود، ضررهای جبران‌ناپذیری به کودك وارد می‌شود و سلامت جسمی و روانی او به مخاطره می‌افتد. با بزرگ‌تر شدن فرزند، وابستگی او به مادر کم‌تر می‌شود، ولی نیازهای عاطفی او به مادر همواره وجود دارد و بخشی از این نیاز از طرق سایر اعضای خانواده و نزدیکان تامین می‌شود و او همواره به حمایت دیگران نیاز دارد. اسلام به عنوان یک برنامه کامل زندگی، به تمام نیازهای روحی و روانی انسان توجه کرده و در صدد تامین نیازهای عاطفی او است. بر این اساس، تعالیم اسلام در همه ابعاد بر حفظ و استمرار روابط خویشاوندی تاکید دارد. خداوند مسئولیت در قبال وظایف الهی و روابط خویشاوندی را در یک ردیف اعلام کرده است. «۱» در کلمات رسول خدا (ص) آمده است: «بالاترین مراتب رفتارهای دینی پس از ایمان به خدا، برقراری روابط خویشاوندی است.» «۲» قوانین مختلف اسلامی در ابعاد عبادی، اقتصادی و اجتماعی اهتمام دین اسلام به روابط خویشاوندی را نشان می‌دهد. برخی عبادات در صورت آسیب به روابط خویشاوندی مطلوبیت

و اثر خود را از دست می‌دهـد. «۳» مسئله ارث، تقدم خویشاوندان حایز شرایط در تکالیف مالی، و مسئولیت بخشی از خویشاوندان در مسائل حقوقی و جزایی ماننـد عاقله مواردی از نقش روابط خویشاوندی را در قوانین اقتصادی اسلام نشان می‌دهد. به علاوه، در کلمات اولیای دین صـله رحم در کنار جهاد به عنوان محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خـدا شـمرده شده و گاه برتر از جهاد بیان گردیده است. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۷

۲. گونه‌های روابط خویشاوندی

اولین نـوع صـله رحم، دیـدار اقـوام و خویشاونـدان است. در روایـات می‌خـوانیم که در صورت لزوم یـک سـال مسـافرت کن تـا با خویشانت رابطه برقرار کنی. «۱» در مرحله بعد، صحبت کردن و سلام کردن به یکدیگر نیز جزو صله رحم شمرده شده است «۲» و کم‌ترین حد صله رحم، آزار نرساندن به خویشاوندان است «۳» و از این حد، فرد هر چه بیشتر روابط را گسترش دهد، به دستورهای خداونـد بهتر عمل کرده است. دیـد و بازدیـد خویشاونـدان زمینه‌ای برای حمایت اجتماعی فراهم می‌کنـد. در مرتبه اول برون ریزی عـاطفی و بیـان مسائل و مشـکلات زنـدگی کم‌ترین حـد حمایت است. مشورت و نظرخواهی در امور، اسـتفاده از تجارب و کسـب اطلاعات مفیـد برای زنـدگی خانوادگی از فواید شـناختی ملاقات‌ها است. میهمانی و اطعام نیز مرتبه بالاتری از صـله رحم است. در سخنان اولیای دین کوشـش برای طلب منافع دنیا برای انجام کارهای مطلوب از جمله اطعام خویشاونـدان نه تنها مـذمت نشده، بلکه پاداش‌های متعددی برای آن در نظر گرفته شده است. در روایات آمده است کسـی که با جان و مال برای حفظ روابط خویشاوندی تلاش می‌کند، خدا به او پاداش صد شهید می‌دهد. «۴» در موارد دیگر قرض دادن به خویشاوندان و حل مشکلات مالی آن‌ها نمونه بالایی از برقراری روابط خویشاوندی است. «۵»

۳. تأثیرات روابط خویشاوندی

الف- آثار صـله رحم در دنیا: صـله رحم تاثیر بسـیاری بر زنـدگی انسان در دنیا دارد. در روایات آمـده است که چیزی ماننـد صـله رحم، باعث طولانی شدن عمر نمی‌شود. «۶» گاه تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۸ صحبت از اضافه شدن سال‌ها به عمر فرد در اثر صـله رحم می‌شود. «۱» همچنین صـله رحم از بروز بلاها جلوگیری می‌کنـد و مرگ ناخوشایند را مانع می‌شود «۲» و بـاعث محبوبیت فرد در خـانواده‌اش می‌گردد. رفع فقر و زیاد شـدن روزی «۳» و آبادی خانواده‌ها و شـهرها از دیگر آثار صـله رحم است، «۴» و حتی پیامبر اسـلام می‌فرمایند: «افرادی فاجر و بی‌ایمان هنگامی که صـله رحم می‌کنند، اموالشان زیاد و عمرشان طولانی می‌گردد و معلوم است که اگر افراد باایمـان بودنـد، این اثر بیشـتر خواهـد بود.» «۵» ب- آثار صـله رحم در آخرت: صـله رحم آثار اخروی بسـیاری دارد؛ از جمله حسابرسـی فرد را در قیـامت آسان می‌کنـد، «۶» خشم خداونـد را فرو می‌نشانـد، مـوجب قرب فرد به خداونـد می‌شود، فرد را در عبور از پـل صـراط که مرحله دشواری است، حفـظ و یاری می‌کنـد و او به راحتی وارد بهشت می‌شود. پاداش صـله رحم سـریع‌تر از پاداش هر عمل خیر دیگری است. صله رحم فرد را از گناهان مصون می‌دارد. در بهشت درجه‌ای است که غیر از امام عادل و کسی که صله رحم می‌کند و عیال‌وار صبور، به آن نمی‌رسد.

۴. ساز و کار تاثیر صله رحم در بهداشت روانی

الف- صـله رحم و احسـاس ایمنی: یکی از نیازهـای اصـلی انسـان احساس ایمنی است. آبراهام مزلو چهار نشانگان فرعی یا عناصـر اجزایی احساس ناایمنی را بر می‌شمارد که تعدادی از آن‌ها عبارت‌اند از: ۱. احساس طرد شدن، مورد عشق و علاقه دیگران نبودن و

این که دیگران به سردی و بدون محبت با او رفتار می‌کنند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۴۹ ۲. احساس تنهایی. ۳. این احساس که به طور دائم در معرض خطر قرار دارد. آبراهام مزلو معتقد است این نشانگان سه گانه، نشانگان اولیه احساس ناامنی هستند و به عنوان علت آن محسوب می‌شوند و بقیه نشانگان ثانوی‌اند؛ زیرا محصول همین سه عامل به حساب می‌آیند. «۱» صله رحم می‌تواند احساس طرد شدن را از فرد دور کند. فرد با تماس مداوم با اقوام و نزدیکان، احساس می‌کند مورد عشق و علاقه دیگران است و از روی محبت و عطوفت با وی رفتار می‌شود. همچنین صله رحم می‌تواند احساس تنهایی در فرد را کاهش دهد؛ زیرا به واسطه صله رحم افراد با او ملاقات می‌کنند و او نیز بر حسب وظیفه به دیدار دیگران می‌رود؛ بنابراین، احساس می‌کند که مورد پذیرش اقوام و خویشان است، و از این جهت که اطمینان دارد در مواقع بروز مشکلات و ناملایمات از پشتوانه خانوادگی محکم و استواری برخوردار است- چنان‌که امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «اقوام انسان هنگام بروز سختی‌ها و گرفتاری‌ها از بهترین کسانی هستند که به کمک انسان می‌آیند» «۲»- دیگر احساس در معرض خطر بودن به او دست نمی‌دهد؛ بنابراین، می‌توان گفت یکی از آثار صله رحم از بین بردن احساس ناایمنی است. در صورتی که صله رحم صورت نگیرد و ملاقات‌های عاطفی و صمیمانه حضوری روی ندهد، فرد احساس می‌کند مورد محبت و علاقه دیگران نیست و اقوام برای او اهمیتی قائل نیستند؛ از این رو احساس تنهایی می‌کند و یا در مواقع نیاز به کمک دیگران، احساس می‌کند مشکلات بر او چیره شده و کسی به کمک او نمی‌آید و خود را در معرض خطر می‌بیند. این‌ها عواملی هستند که بهداشت و سلامت روانی فرد را به خطر می‌اندازد و احساس ناایمنی بر وجود شخص سایه می‌افکند. افزون بر این، نقش صله رحم و معاشرت با اقوام برای سالمندان و پیران به مراتب بیشتر است؛ زیرا احساس ناایمنی در این افراد بیشتر ظهور و نمود دارد. به خاطر وضعیت تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۰ جسمانی آن‌ها و بازنشسته شدن و توانایی نداشتن برای کار و از دست دادن مقام اجتماعی خود، زمینه احساس طرد شدن و احساس تنهایی برای آن‌ها بیشتر فراهم می‌شود؛ از این رو، ارتباط داشتن با سالمندان و بزرگداشت آن‌ها در کاهش احساس ناایمنی بسیار موثر است، و در این زمینه امام صادق (ع) می‌فرمایند: «سالمندان را گرامی بدارید و با اقوام و خویشان پیوند برقرار کنید.» «۱» طبیعی است با اجرای این دستورها و احترام به سالخوردگان، آن‌ها کم‌تر در معرض آسیب‌های روانی از نوع احساس ناایمنی و افسردگی و احساس تنهایی قرار می‌گیرند. ب- صله رحم و نیاز به احساس ارزش: یکی از نیازهای روانی انسان‌ها، نیاز به عزت و احساس ارزش است. همه نیازمند آن هستند که خویشتن را ارزشمند بیابند و این ارزشمندی بر پایه استواری بنا شده باشد. بخش عمده‌ای از این احساس ارزشمندی از ناحیه ارتباط با دیگران حاصل می‌شود. وقتی نیاز احترام به خود و احساس ارزش ارضا شود، شخص احساس اعتماد به نفس، ارزشمندی، توانایی، قابلیت و کفایت می‌کند و وجود خود را در دنیا مفید و لازم می‌یابد، ولی اگر بر این نیاز خللی وارد شود، احساس حقارت، ضعف و نومیدی و یا احساس خود بزرگ‌بینی در فرد ایجاد می‌شود. به این معنا که شخص یا بسیار خود کم‌بین و ناراضی از خود و متزلزل می‌شود و یا بسیار خود بزرگ‌بین، خود مدار و خود نما خواهد شد. هر دوی این قطب‌های احساسی، نشان دهنده این واقعیت است که فرد به علل اختلال در احساس ارزشمندی نمی‌تواند واقعیات و واکنش‌های دیگران نسبت به خود را درک کند. متخصصان بهداشت روانی معتقدند علت اصلی احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می‌توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست و در نتیجه، معتقدند احساس بی‌ارزشی عمیق، ریشه بسیاری از نابهنجاری‌های روانی است که در بین افراد دیده می‌شود. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۱ صله رحم و برقراری ارتباطهای خانوادگی و معاشرت با اقوام می‌تواند نقش بسزایی در تأمین و ارضای نیاز به احساس ارزش داشته باشد؛ زیرا این روابط بر اساس احترام متقابل است و در فضایی آکنده از محبت و علاقه نسبت به یکدیگر صورت می‌گیرد و طرفین بنا بر دستور اسلام به این عمل روی می‌آورند و به خاطر خداوند برای دیگری ارزش قائل می‌شوند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «صله ارحام باعث می‌شود فرد در میان خانواده‌اش محبوب شود.» «۱» فرد به وسیله صله رحم به دیگران محبت می‌ورزد و مورد محبت

دیگران واقع می‌شود و احساس می‌کند که از یک واقعیتی برخوردار است و می‌تواند رضایت و خرسندی دیگران را فراهم کند و در نتیجه، احساس حقارت کاهش می‌یابد. طرف مقابل نیز وظیفه دارد نسبت به او صله رحم انجام دهد؛ از این رو، به ملاقات او می‌آید و در نتیجه فرد احساس ضعف و نومیدی و شکست نمی‌کند، بلکه احساس ارزشمندی و رضایت از زندگی به او دست می‌دهد. خلاصه این که صله رحم، هم باعث تامین کردن احساس ارزشمندی دیگران می‌شود و هم نیاز به احساس ارزشمندی خود انسان ارضا می‌گردد و در نتیجه، دو قطب احساس خودبینی و خود کم‌بینی، مهار و کنترل می‌شود. «۲» ج- صله رحم و همانند سازی: همانند سازی یکی از مفاهیمی است که در روان‌شناسی و بهداشت روانی مطرح می‌باشد. روان‌شناسان معتقدند همانند سازی اساس اجتماعی شدن کودک است. خانواده در ابتدا شرایط همانند سازی سالم را برای کودک فراهم می‌کند. اولین تجربه مهم کودک در این زمینه معمولاـ با مادر است ولی با گذشت زمان، کودک با افراد دیگر خانواده و نزدیکان نیز مرتبط می‌شود و روابط عاطفی و اجتماعی او گسترش می‌یابد. ضوابط اجتماعی حاکم بر خانواده و محیطهای اجتماعی دیگر باعث ایجاد نظم و رعایت قوانین از طرف کودک می‌شود، ولی از آن‌جا که ایجاد ضوابط اجتماعی در کودک مشکل است، باید به طور غیرمستقیم و از طریق ارتباط با والدین و دیگر اعضای خانواده و خویشاوندان و محیطهای اجتماعی به تحقق و شکل گیری آن کمک نمود؛ بنابراین، نفوذ تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۲ نزدیکان و خویشان در شکل گیری شخصیت فرد اهمیت قابل توجهی دارد. تعالیم اسلام با توصیه به تکلیف اجتماعی صله رحم به رشد اجتماعی فرد کمک می‌کند. یکی از متخصصان بهداشت روانی چنین می‌نویسد: «در خانواده‌های سنتی ایرانی که خانواده گسترده می‌باشد، محدوده ارتباطی طفل وسیع‌تر و تنوع همانند سازی او بیشتر است؛ بنابراین، اگر نتواند با پدر و مادر ارتباط برقرار نماید غالباً با پدربزرگ و مادر بزرگ و حتی دایی و عمو و عمه و خاله مرتبط می‌شود و بسیاری از نیازهای خود را برآورده می‌سازد.» «۱» بنابراین، اقوام و ارتباط با آن‌ها می‌تواند از طریق الگو و سرمشق بودن، به روند رشد اجتماعی کودکان کمک کنند و ارزش‌ها، نگرش‌ها و معیارهای رفتاری آنان را شکل دهند. افراد در برخوردها و رفت و آمدهای فامیلی صفات خوب، خوش رفتاری، مودب بودن، اخلاق نیکو داشتن را از طریق الگو، و مشاهده رفتار او، حتی بدون آگاهی خود الگو و فرد الگوگیرنده، کسب می‌کنند؛ از این رو، می‌توان گفت یکی از آثار صله رحم آموزش غیرمستقیم روابط اجتماعی و خوش رفتاری و مودب بودن است؛ آن‌گونه که امام صادق (ع) می‌فرمایند: «معاشرت با ارحام باعث می‌شود خلق و خوی فرد نیکو شود.» «۲» د- صله رحم و کاهش اضطراب اجتماعی (کم‌رویی): انسان در اصل موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است. بسیاری از نیازهای عالی انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت‌های او از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی به فعلیت می‌رسد. کم‌رویی نوعی توجه غیرعادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن، فرد دچار نوعی تنش روانی- عضلانی شده و شرایط عاطفی و شناختی او متاثر می‌گردد و زمینه بروز رفتارهای خام و ناسنجیده و واکنش‌های نامناسب در وی فراهم می‌شود. بسیاری از متخصصان، ریشه کم‌رویی را در ترس یا «اضطراب اجتماعی» می‌دانند. گرچه اضطراب یک پاسخ طبیعی در مقابل هر نوع تهدید با خطر یا موقعیت استرس‌آمیز است، اگر این حالت از حد اعتدال خارج شود و به همه موقعیت‌های زندگی سرایت کند، به تدریج به یک بیماری تبدیل می‌شود، اعتماد به نفس او کاهش تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۳ می‌یابد و نگرش واقع بینانه و برقراری ارتباط متقابل با دیگران به حداقل می‌رسد و باعث اجتماع گریزی و انزوا در فرد می‌شود؛ از این رو، تعدیل اضطراب می‌تواند در سلامت روانی فرد بسیار موثر باشد. ترس و اضطراب بیش از حد، عامل اصلی کم‌رویی است؛ از این رو، باید برای پیش گیری از آن عواملی که باعث تشدید اضطراب می‌شود، کنترل کرد و خانواده در این‌جا نقش اول را دارد، گرچه مدرسه و دیگر محیطهای اجتماعی نیز موثرند؛ بنابراین، توجه خاص والدین به مبانی تربیت اجتماعی و تقویت مهارت‌های ارتباطی از اساسی‌ترین مسائل پیش گیری و درمان کم‌رویی کودکان و نوجوانان است. افزون بر پدر و مادر که نقش خاصی در اجتماعی کردن فرزندان دارند، نزدیکان و اقوام

کودکان نیز می‌توانند سهم مهمی در این باره داشته باشند. یکی از مهم‌ترین و موثرترین راه‌های اجتماعی شدن و تقویت مهارت‌های ارتباطی، ارتباط و پیوند با خویشاوندان است؛ زیرا در ارتباط با خویشاوندان به دلیل بار عاطفی زیادی که در بر دارد، بهتر می‌توان کودک را به محیط بیرون از خانه آشنا کرد. قرارگرفتن کودک در چنین موقعیت‌هایی او را آماده می‌کند تا با موقعیت‌های جدید و افراد غریبه راحت‌تر ارتباط برقرار کند و کم‌تر دچار اضطراب و ترس شود. بنابراین، صله رحم و معاشرت با اقوام در واقع نوعی ارتباط اجتماعی است و در کاهش اضطراب و تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد. «۱» ه-- صله رحم و کاهش فشار روانی: همه انسان‌ها در زندگی با تنیدگی‌های کوچک و بزرگ مواجه می‌شوند. در مقابله با این تنیدگی‌ها، حمایت اجتماعی از افراد نقش مهمی دارد و بخش عمده‌ای از حمایت اجتماعی، با روابط خویشاوندی تامین می‌شود. این روابط، زمینه برونریزی عاطفی را که در حصول آرامش روانی مهم است، فراهم می‌کند. افسردگی‌ها در اثر این روابط، تا حدی کاهش می‌یابد. با توجه به نقش مهم مقابله با تنیدگی‌ها در سلامت جسمانی و روانی و تاثیر مهم روابط خویشاوندی در مقابله با تنیدگی‌ها، می‌توان چگونگی تاثیر صله رحم در طولانی شدن عمر و سلامتی را تا حدی تبیین کرد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۴ بخشی از حمایت‌های اجتماعی، به حمایت‌های مالی از فرد تحت فشار مربوط است. اسلام به خویشاوندان سفارش می‌کند که مشکلات مالی خویشاوندان را برطرف کنند. «۱»

۵. آثار قطع روابط خویشاوندی

یکی از گناهان و محرمات قطع صله رحم است که موجب عذاب آخرت و بلاهای دنیاست. قطع رحم موجب فقر و پریشانی و کوتاهی عمر می‌شود. «۲» خداوند قاطع رحم را در قرآن لعن کرده و فرموده است: «آن‌ها که عهد الهی را پس از محکم کردن می‌شکنند، و پیوندهایی را که خدا به برقراری آن‌ها دستور داده، قطع می‌کنند و در روی زمین فساد می‌نمایند، لعنت و بدی [و مجازات سرای آخرت برای آن‌هاست.» «۳» پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «خدا فرموده که من رحمن هستم و این رحم است. اسم آن را از اسم خود مشتق کرده‌ام، هر که صله آن را به جا آورد، من هم صله او را به جا آورم. هر که آن را قطع کند، من هم او را قطع می‌کنم.» «۴» امیرالمومنین علی (ع) در خطبه‌ای فرمودند: «پناه می‌برم به خدا از گناهانی که تعجیل می‌کنند، تا نابود کردن صاحب خود. عبدالله بن کوا عرض کرد که: یا امیرالمومنین، آیا گناهی هست که در فنای آدمی تعجیل کند؟ فرمود: بلی، قطع رحم؛ به درستی که اهل خانواده‌ای با هم اجتماع می‌کنند و دوستی می‌نمایند و به یکدیگر مواسات و نیکویی می‌کنند، در حالی که ایشان اهل فسق و فجورند، ولی به جهت دوستی و نیکویی به هم، خدا روزی ایشان را وسیع می‌نماید، و اهل یک خانواده از هم دوری می‌کنند، و قطع رحم می‌نمایند، ایشان را محروم می‌سازد و حال این که از اهل تقوا و پرهیزگاری هستند.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۵ یکی از توصیه‌های بسیار جالب در تعالیم اسلام که در سایر ادیان و فرهنگ‌ها کم‌تر دیده می‌شود، حفظ روابط خویشاوندی با کسانی است که با فرد، قطع رابطه کرده‌اند. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «هر چند خویشت از تو دوری کرد، با او رابطه برقرار کن.»؛ «۱» «هرچند برادرت حق تو را رعایت نکرد، رابطه‌ات را با او حفظ کن»؛ «از بهترین اخلاق در دنیا و آخرت برقراری روابط با خویشاوندانی است که با فرد قطع ارتباط کرده باشند.» «۲» هرچند عمل به این وظیفه دشوار است، ولی به تحکیم روابط خویشاوندی می‌انجامد و طرف مقابل را به شیوه‌ای محبت‌آمیز به سوی ادای حق خویشاوندی سوق می‌دهد و برای هر دو طرف مطلوب و مفید خواهد بود. در رفتار ائمه (علیهم السلام) به موارد متعددی برخورد می‌نماییم که به همین شیوه عمل کرده‌اند. «۳» فرد با قطع روابط خویشاوندی هرچند حمایت خود را از آنان دریغ می‌دارد، ولی از حمایت و توجه تعداد زیادی از افراد محروم می‌شود. «۴» با قطع روابط خویشاوندی، فرد از حمایت عاطفی و اجتماعی و مالی آن‌ها محروم می‌شود و در این شرایط به بروز فقر، «۵» کوتاهی عمر، «۶» مرگ ناگهانی «۷» و بروز مشکلات شدید و بلاها «۸» و بی‌دفاع بودن مبتلا خواهد شد و

براساس روایات، فرد حتماً به وبال قطع رحم در زندگی دنیا دچار خواهد شد. «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۶ یکی دیگر از آثار قطع رحم، تضعیف جنبه اقتصادی زندگی است؛ زیرا هرچه اختلاف بیشتر باشد، زمینه تعاون و پیشرفت کم‌تر می‌شود و در مواردی اموال و منافع اقتصادی در اختیار افراد نامناسب قرار می‌گیرد و ممکن است شرایط به گونه‌ای شود که افراد نامناسب بر خویشاوندان مسلط شوند. «۱»

۶. آسیب شناسی روابط خویشاوندی

اسلام در عین تاکید بر حفظ روابط خویشاوندی، افراد را از برخی آسیب‌های ناشی از این روابط بر حذر می‌دارد و در موارد متعددی از آیات قرآن، توصیه می‌کند هنگام اختلاف یا شهادت دادن حق و واقعیت را بیان نمایند و روابط خویشاوندی را مدنظر قرار ندهند «۲» و در مسائل بیت المال با عدل و انصاف برخورد کنند. برخورد حضرت علی (ع) با برادرش عقیل که به مشکلات شدید مالی دچار بود و سهم بیشتری از بیت‌المال برای برطرف کردن مشکلات می‌خواست، «۳» درس بزرگی برای همه انسان‌ها به ویژه مسلمانان است. هنگام ملاقات‌ها و مجالس باید از گناهانی همچون غیبت، تهمت و سایر گناهان دوری کرد. یکی از آسیب‌های احتمالی در روابط خویشاوندی، دخالت‌های بی‌مورد و گاه مضر در زندگی‌های یکدیگر است که افراد باید از آن اجتناب نمایند و خواسته یا ناخواسته به دیگران آزار و اذیت نرسانند؛ همچنین باید از رقابت ناسالم و چشم و هم‌چشمی در تجملات دوری کرد.

و- راهکارهای اسلام برای حل مشکلات خانوادگی و تأمین بهداشت روانی

اشاره

خداوند متعال حکمت ازدواج را سکونت و آرامش قرار داده و می‌فرماید: «و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید، و در بین شما دوستی و رحمت قرارداد.» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۷ اگر زن و شوهر در سایه ازدواج به آرامش رسیدند و بین آن‌ها مودت و رحمت حکم‌فرما بود، این ازدواج شیرین و لذت‌بخش خواهد بود و نیاز آن‌ها به آرامش تأمین می‌شود و بهداشت روانی نیز وجود خواهد داشت؛ اما زمانی که به عللی آرامش و محبت خدادادی کمرنگ شد و افراد از این جهت احساس محرومیت کردند، مشکلات شروع می‌شود؛ زیرا «ریشه اکثر مشکلات انسان، محرومیت و رنج‌های حاصل از آن است و محرومیت‌ها در نتیجه ارضا نشدن یا احتیاج پدید می‌آید.» «۱» محرومیت به پرخاشگری به سوی افرادی که آن را به وجود آورده‌اند، می‌انجامد و یا متوجه خود فرد می‌شود؛ «۲» از این رو لازم است برای جلوگیری از مختل شدن بهداشت روانی فرد و خانواده عواملی که باعث از بین رفتن آرامش در خانواده می‌شوند، شناسایی و سپس راهکارهای اسلام بیان گردد. نظام خانواده از مجموعه افرادی تشکیل شده که مسئولیت‌های متقابلی بر عهده آن‌هاست. این افراد نیازهای مادی، عاطفی و اجتماعی دارند که باید در محیط خانواده برآورده شود. از طرفی، اعضای خانواده بیشتر مدت زندگی و ساعات روزانه را با هم به سر می‌برند، به طوری که با هیچ فرد دیگر به این میزان تعامل ندارند. معمولًا اعضای خانواده برخلاف بسیاری از گروه‌های اجتماعی دیگر، از افرادی دارای مراحل سنی گوناگون و با جنسیت متفاوت، تشکیل شده است. همه این عوامل باعث می‌شود زمینه اختلاف در نهاد خانواده بیش از هر نهاد و گروه اجتماعی دیگر فراهم باشد. اختلافات در خانواده به دلایل مختلفی ممکن است روی دهد. علل و انگیزه‌های مذهبی از جمله اختلاف در مذهب یا در امور مربوط به آن، علل اجتماعی مانند دخالت و تحریک دیگران، مسائل فرهنگی و از جمله اختلافات، فساد محیط و معاشرت‌های ناشایست و مسائل فرزندان،

مسائل فرهنگی از جمله تفاوت‌های سطح فرهنگی زوجین، تفاوت‌های تربیتی و عدم درک زبان یکدیگر، و مسائل اقتصادی از قبیل فقر، توقعات بیش ازانـدازه، سختگیری در مخارج، و تجمل گرایی، از علل اختلاف بین خانواده‌هاست. ممکن است برخی عوامل طبیعی مانند نازایی، عدم زیبایی، ناتوانی جنسی و بیماری‌ها نیز عامل اختلاف باشند. عوامل تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۸ روانی مانند حسادت و خودخواهی، نفرت و بدگمانی، بی‌اعتنایی به هم، خیالبافی و اختلافات روانی نیز می‌توانند به اختلافات در خانواده بینجامد. «۱» البته دلبستگی‌ها و روابط عاطفی بسیار عمیق در خانواده نیز بیش از هر گروه اجتماعی است. بروز اختلاف در خانواده‌ها با توجه به عوامل بالا، امری اجتناب‌ناپذیر است و در صورتی که عوامل دلبستگی در خانواده تضعیف نشود، بسیاری از اختلافات به کمک همین روابط عاطفی مثبت و بسیار نزدیک، قابل حل و فصل است. تعالیم اسلام بر اساس روش‌هایی که به تحکیم روابط عاطفی می‌انجامد، درصدد حل بخش وسیعی از مشکلات خانواده است، و افزون بر این، به راه‌هایی توصیه می‌کند که مسائل بر اساس تفکر منطقی و مهار عواطف منفی حل شود؛ البته در مواردی نیز حل مشکلات با جدایی زن و شوهر ممکن است. بدیهی است هر روش برای حل برخی مشکلات خانوادگی مفید است و نمی‌توان از روشی صحبت کرد که در انواع مشکلات خانوادگی به کار آید. در این بخش به بعضی راهکارهای تعالیم اسلامی اشاره می‌کنیم.

۱. تعلیم و تعلم و استفاده از توصیه‌های اخلاقی

یکی از عواملی که باعث اختلاف و کشمکش می‌شود، جهالت نسبت به دستورهای اسلام، موازین عقلی، رسوم و آداب است. «۲» با دقت در آیات قرآن روشن می‌شود که تلاش تعالیم قرآن و اسلام در راستای تعلیم احکام و توصیه‌های اخلاقی به زوجین و تعلم آن‌هاست. برای مثال، خداوند متعال در سوره احزاب به دلیل بهانه جویی‌های همسران پیامبر دستورالعمل‌هایی به آن‌ها می‌دهد و موقعیت آن‌ها را بیان می‌نماید می‌فرماید: «ای زنان پیامبر! (شما) همچون یکی از زنان (معمولی) نیستید، «۳» شما به خاطر انتسابتان به پیامبر (ص) از یک سو و قرار گرفتنتان در کانون وحی و شنیدن آیات قرآن و تعلیمات اسلام از سوی دیگر، دارای موقعیت خاصی هستید؛ بنابراین، موقعیت خود را درک کنید و مسئولیت خود را به فراموشی نسپارید.» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۵۹ از این آیه استفاده می‌کنیم که اولین قدم برای جلوگیری از اختلافات خانوادگی، آشنایی زن و شوهر به وظایف و نقش خود در خانواده است. زن و شوهر هر کدام باید وظایف خود را بشناسند و به آن عمل کنند؛ برای مثال، شوهری که نداند دستور اسلام این است که باید به همسرش احترام کند، نظیف و پاکیزه باشد، غذایی را که دوست دارد، پختن آن را به همسرش تحمیل نکند، از در که وارد می‌شود، سلام کند، در کارهای خانه گاهی به او کمک نماید، گاهی تشکر کند و سخن محبت‌آمیز بگوید، عیدی و سوغاتی ببرد، چنین شوهری رفته رفته همسرش را دلسرد و افسرده می‌کند. زن هم در برابر ناملایمات کم‌طاقت و زودرنج می‌شود. در گفتگوهای عادی، تند و خشن می‌گردد و جر و بحث می‌کند و در نتیجه، نزاع و درگیری برپا می‌شود. همچنین زنی که نداند گاهی باید به استقبال شوهر برود، زینت، عطر و آرایش را فراموش نکند، عیبپوش و رازنگهدار باشد، نق نزند، شکایت نکند، به سخن شوهر گوش دهد، چنین زنی شوهر خود را افسرده و تندخو می‌کند و باعث نزاع و درگیری می‌شود. «۱» که ما بعضی وظایف همسران را در بخش ارتباط کلامی و غیرکلامی بین زن و شوهر مطرح کردیم. هماهنگی رفتار زوجین باحالات وویژگی‌های روحی طرف مقابل: زن و مرد باید به روحیات و حالات طرف مقابل شناخت داشته باشند. در کلمات معصومین (علیهم السلام) به دو ویژگی اساسی و روان‌شناختی زن اشاره شده است و از مرد می‌خواهد که خود را با آن‌ها سازگار کند. اولین نکته، توجه به تفاوت روانی زن با مرد است؛ بدین معنا که زن دارای ویژگی‌های روانی و شخصیت متفاوتی است و مرد نباید او را با خود بسنجد و انتظار داشته باشد که از لحاظ روانی کاملا با او هماهنگ باشد. اگر مرد بر این رفتار اصرار کند، به شخصیت زن ضربه زده و موجب آسیب روانی او می‌شود. «۲» بنابراین، بر مرد لازم است زن را با همه ویژگی‌های مخصوص او

بپذیرد و در برخی ابعاد خود را با او هماهنگ سازد. افزون بر این، در کلمات اولیای دین زن به ریحانه توصیف شده است: «به راستی زن ریحانه است و قهرمان نیست.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۰ کلمه «ریحانه» به لطافت، آسیب پذیری، عاطفی و احساسی بودن اشاره دارد و در مقابل، «قهرمان» به معنی مدیریت، دلیری و پهلوانی است. از تقابل این دو کلمه می‌توان استنباط کرد که زن بیشتر جنبه احساسی دارد که عناصر زیبایی شناختی، آرامش بخشی و آسیب پذیری عاطفی در آن غلبه دارد. از سوی دیگر، نباید انتظار سخت‌رویی و استواری از او داشت. «۱» از جمله به مردان توصیه شده که به زن محبت ورزند، «۲» بر او سخت‌گیری نکنند، در اشتباهات، بیشتر گذشت نمایند «۳» و از خود صبر و بردباری نشان دهند. بر محبت و خوبی کردن به همسر به حدی تأکید شده که به عنوان معیار سنجش ایمان و صلاح افراد به شمار آمده است. «۴» علاوه بر این، هرگونه رفتار که مخل برقراری روابط عاطفی نزدیک با زن و انس‌گیری با او می‌باشد، نامناسب تلقی شده است. «۵» از سوی دیگر، مرد نیز دارای ویژگی‌هایی است که زن با توجه به آن‌ها می‌تواند سازگاری بیشتری با همسرش داشته باشد. از آن‌جا که مسئولیت اداره خانواده در ابعاد مختلف اقتصادی بر دوش مرد می‌باشد، معمولًا بیش از زن متحمل تنیدگی‌های شدید ناشی از این امور است. به دلیل این تنیدگی‌ها و وضعیت هورمونی خاص مردان، زمینه بروز برخی رفتارها از جمله پرخاشگری در آن‌ها بیشتر است (کارلسون ۱۹۸۶). «۶» علاوه بر این، برای انسجام خانواده مسئولیت و اقتدار بیشتری به مرد داده شده است که خود زمینه‌ساز بروز برخی رفتارهای نابهنجار از جمله استبداد رای در او است. همه این عوامل موجب مسئولیت‌های مهم زن در خانه داری می‌شود که ایفای آن‌ها در ردیف بالاترین اعمال عبادی و اجتماعی مردان است. بر اساس نکاتی که بیان شد، مردان نیازمند حمایت عاطفی تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۱ بیشتری از سوی همسران خود هستند و همکاری و پذیرش زنان شرط لازم انجام بسیاری از وظایف آنان می‌باشد؛ از این رو، به زنان توصیه شده که در حد توان، همسر خود را راضی ساخته و با او هماهنگ باشند. «۱» یکی از توصیه‌های مهم به زنان که در حل بسیاری از اختلافات موثر است، خشنود ساختن همسر قبل از خوابیدن در شب است، به طوری که اگر زن بخوابد و همسرش از او خشمناک و ناراضی باشد، خداوند نمازهای او را قبول نمی‌کند. «۲» همچنین گفته شده که زن خوب هنگام خشم خودش با همسرش، به او می‌گوید: «دست من در دست تو است تا از من راضی نشوی نمی‌خوابم.» «۳» عدم پرخاشگری در گفتار و کردار: ضرب و شتم زنان هنوز در کشورهای پیشرفته هم آمار بالایی دارد. در فرانسه زن‌ها ۹۵ درصد قربانیان خشونت‌های گزارش شده را تشکیل می‌دهند که از این میان، ۵۱ درصد مورد تعدی شوهران خود قرار گرفته بودند. در آمریکا تخمین زده شده است که سالانه دو میلیون زن به دست شریک زندگی خود کتک می‌خورند و تقریباً نیمی از آن‌ها نیاز به مداوای پزشکی دارند (سازمان ملل ۱۹۵۵). مهار رفتار و گفتار در جلوگیری از این گونه نابهنجاری‌ها نقش موثری دارد. مهار زبان، زمینه بروز رفتار فیزیکی ضرب و جرح را از بین می‌برد و نیز به خودی خود مانع گفتارهای توهین‌آمیز و آمیخته به تهدید است. در صورتی که زوجین در مهار کلامی به یکدیگر کمک کنند، مثلا در یک مشاجره یکی سکوت کند و دیگری را به آرامش و مهار کلام توصیه نماید، مشکل خیلی زودتر حل خواهد شد تا این که هر دو به مجادله و گفتگوی تند و اهانت‌آمیز ادامه دهند. «۴» یکی از توصیه‌های لازم به اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر، مهار پرخاشگری رفتاری است. در این رابطه، به شیوه تشویق و تهدید به افراد توصیه می‌کنند که خشم خود را مهار کنند. خداوند متعال یکی از صفات برجسته پرهیزکاران را فرو بردن خشم معرفی تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۲ کرده است. «کظم» در لغت به معنی بستن مشکی است که از آب پر شده باشد، و به طور کنایه در مورد کسانی که از خشم و غضب پر می‌شوند و از اعمال آن خودداری می‌کنند به کار می‌رود. حالت خشم و غضب از خطرناک‌ترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خودنمایی می‌کند و بسیاری از جنایات و تصمیم‌های خطرناکی که انسان یک عمر باید کفاره و جریمه آن را بپردازد، در چنین حالی بروز می‌کند. «۱» پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «آن کس که خشم خود را فرو ببرد با این که قدرت بر اعمال

آن دارد، خداوند دل او را از آرامش و ایمان پر می‌کند.» «۲» همچنین آن حضرت در ارتباط با رفتار پرخاشگرانه می‌فرماید: «هر کس همسرش را بیش از سه بار در طول عمرش بزند، خداوند او را در میان همه مردم در قیامت مفتضح و رسوا می‌نماید.» «۳» و در مورد زن‌ها نیز می‌فرماید: «هیچ زنی نیست که دستش را بلند کند که موی شوهرش را بکشد یا لباس شوهرش را پاره نماید، مگر این که خداوند دست‌های او را با میخ‌هایی از آتش می‌کوبد.» «۴» برای مهار خشم توصیه می‌شود که فرد وضعیت بدنی خود را تغییر دهد مثلا اگر ایستاده است، بنشیند، اگر نشسته به حالت خوابیده قرار گیرد. تماس آرام بدن فردی که مورد خشم قرار گرفته از مهارکننده‌های بسیار موثر پرخاشگری در محیط خانواده است. «۵» کم توقعی: از عوامل مهم اختلاف در خانواده‌ها، توقعات زیاد از حد طاقت طرف مقابل است. اگر شوهر زیادتر از حد توان از همسرش توقع داشته باشد و همسر نتواند آن را برآورده سازد، باعث فشار و تنیدگی هم بر خودش و هم بر همسرش می‌شود. همچنین زن تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۳ اگر توقعی خارج از حد توان از شوهرش خواه در مسائل اقتصادی یا غیره داشته باشد، باعث اختلاف و بروز کینه و دشمنی می‌گردد؛ از این رو، زن و شوهر باید خواسته‌های خود از طرف مقابل را در حد توان طرف مقابل تعدیل نمایند و با صبر و بردباری در مشکلات از بروز بسیاری از اختلافات جلوگیری کنند. تعالیم اسلام به زنان توصیه می‌کند که در مشکلات اقتصادی با همسر خود همکاری کنند و او را به کاری که توان آن را ندارند، وادار ننمایند. رسول خدا (ص) فرمودند: «هر زنی که با شوهرش ناسازگاری کند و به آنچه از جانب خدا رسیده، قناعت ننماید و بر شوهرش سخت‌گیری و بیش از حد توانایی خواهش کند، اعمالش قبول نمی‌شود و خدا بر او خشمناک خواهد بود.» «۱» در مقابل اگر در مشکلات صبر و حتی سعی کند همسرش را یاری نماید، پاداش بسیاری نصیب او می‌شود. «۲» در همین رابطه رسول خدا (ص) می‌فرماید: «بهترین زن کسی است که کم خرج باشد.» «۳»

۲. اصل مشورت کردن

در دین اسلام تأکید شده است که در هر موضوعی از نظر دیگران استفاده و بهترین راه حل انتخاب شود. قرآن یکی از اوصاف مومنان را شور و تضارب آرا در همه امور زندگی اعلام و «۴» به پیامبر سفارش می‌کند که با مردم مشورت نماید. «۵» در اهمیت مشورت همین بس که قرآن مجید به شخصیتی مانند پیامبر (ص) می‌فرماید: «با یاران خود مشورت و تبادل افکار کن.» حضرت امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «کسی که مستبد به رای خود باشد، هلاک خواهد شد، ولی شخصی که با مردان [خدا و خردمندان مشورت نماید، در عقل‌های آنان شرکت نموده [و از فکر آنان بهره‌مند شده است .» «۶» همچنین می‌فرماید: «مشورت و تبادل افکار تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۴ عین هدایت است، حتماً کسی که خویشتن را به وسیله رای خود بی‌نیاز بداند، دچار خطر خواهد شد.» «۱» و «۲» در اداره خانواده نیز زن و شوهر باید با همدیگر مشورت نمایند و از نظریات و عقاید یکدیگر آگاهی یابند. یکی از فواید مشورت استفاده از نظر و فکر صحیح است و در صورتی که یکی از زوجین نظر نادرست ارائه کرد، متوجه نادرستی نظرش می‌گردد و به جای غصه خوردن و ناراحت شدن از این که چرا برای فکر و نظر من ارزش قایل نیستند، راه درست فکرکردن و درست اندیشیدن را می‌آموزد. اما اگر در خانواده، استبداد رأی حاکم باشد، خواه از سوی زن یا شوهر، طرف مقابل احساس ضعف، ذلت و فشار می‌کند. انسانی که از عقل و فکر خویش محروم شود و میدانی برای آفرینش و عمل نداشته باشد، همانند کبوتری است که از پرواز محروم گردد؛ کبوتری که بال‌هایش را بشکنند و در قفس اسیرش کنند، آن دیگر پرنده نیست، و حتی اگر بهترین دانه‌ها را برایش فراهم کنند و در قفس بریزند، از این زندگی راضی و خشنود نیست. «۳» از دیدگاه قرآن حتی اگر بخواهند فرزند را زودتر از شیر بگیرند، باید با مشورت و رضایت یکدیگر باشد. «۴» طبق این آیه اگر پدر و مادر خواستند طفل را از شیر مادر یا هر شیری جدا کنند، باید با مشورت صورت گیرد. این مشورت که به صلاح نوزاد و پدر و مادر انجام می‌گیرد، پایه صلاح‌اندیشی و تفاهم خانواده و در حدود احکام اسلام است تا دیگر روابط و مصالح اجتماعی بر آن پایه بالا آید و

وسعت یابد. «۵» در صورتی که در محیط خانواده زمینه مشورت فراهم شود، تصمیم‌گیری در مشکلات آسان‌تر خواهد بود و زمینه پذیرش تصمیمی که بر اساس تضارب آرا اتخاذ شده بیشتر است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۵ اسلام برای پرورش ذهن فرزندان و آشنا شدن با مسائل زندگی، هفت سال سوم زندگی را دوره وزارت فرزند می‌نامد. «۱» این وزارت هم به معنای استفاده از افکار فرزندان است و هم برای تقویت و برطرف کردن اشتباهات احتمالی در فکر و نظر فرزندان؛ زیرا استفاده از نظریات نوجوانان در مسائل زندگی و مشکلات و برنامه ریزی‌های خانوادگی در جمع بندی آرا واندیشه‌ها، موجب رشد تفکر صحیح در وی، احترام به اراده و کرامت او و جوشش امید و نیرو در او است. «۲» در مقابل، مشورت نکردن با نوجوان در خانواده موجب عدم تحول شناختی و عاطفی وی و پراکندگی هویت و ضعف اعتماد به نفس در وی خواهد شد. به علاوه، بروز مقاومت او در برابر راه حل اتخاذ شده برای یک مشکل، امری عادی خواهد بود. مشورت با همسر با توجه به تدبیر و تأثیر بسیار او در محیط خانه، در حل مسائل اساسی خانواده مؤثر است و جلب توجه همسر و همراهی او لازم می‌باشد. «۳» بر اساس سخنان معصومین (علیهم السلام) خشنودی همسر برای کسب همکاری او و به کارگیری شیوه‌های جلب محبت و رضایت او از طرفی، و عدم اجبار و تحمیل رای و ناخشنود ساختن همسر، اصل زندگی خانوادگی به شمار می‌آید. «۴»

۳. پیش‌گیری و برطرف کردن نشوز

هرگاه زن یا شوهر احساس کنند که به تدریج آن جاذبه‌ای که نسبت به شریک زندگی در وجود خود احساس می‌کردند، در حال ضعف و زوال است و نتوانستند بر مشکلات و عواملی که باعث زوال این جاذبه می‌شود، غلبه کنند، زمینه برای دفع یا تدافع فراهم می‌شود. اگر فقط یکی از آنان جاذبه ندارد، حالت او «نشوز» و اگر هر دوی آن‌ها جاذبه تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۶ ندارند، حالت آن‌ها «شقاق» است. در قرآن کریم هم به مسئله نشوز زن و هم نشوز مرد و هم مسئله شقاق اشاره شده است و برای حل مشکل، راه حل‌هایی مناسب پیشنهاد می‌کند. هر گاه یکی از آنان حالت گریز داشته باشد، وظیفه دیگری است که درصدد چاره جویی بر آید و سعی کند او را از حالت گریز به حالت جذب و کشش منتقل کند. زن وظیفه دارد که از راه جهاد با نفس و حسن تبعّل، به هیچ وجه نشانه‌های نشوز را در چهره و رفتار و گفتار خود ظاهر نسازد و مرد نیز وظیفه دارد که با حسن معاشرت و تامین نفقه، کاری کند که زن دستخوش دلهره و اضطراب نشود و آینده زندگی خانوادگی خود را در خطر ننگرد. «۱» یکی از حالاتی که مورد توجه قرآن مجید است و باید برای آن چاره‌اندیشی شود، حالت نشوز زنان در زندگی خانوادگی است. این حالت نقطه مقابل «قنوت» است. زن قانت زنی است که در محدوده زناشویی، در برابر شوهر مطیع و متواضع است؛ بنابراین، زن «ناشزه» زنی است که در همان محدوده به عصیان و سرکشی روی می‌آورد. «۲» موعظه: قرآن مجید، از مردان خواسته است که سعی کنند طبیبانه درصدد علاج برآیند و گرمی و جذابیت را به کانون خانواده برگردانند و در این راه استفاده از چند تاکتیک را تجویز و توصیه کرده است. قرآن در این باره می‌فرماید: «و زنانی را که از نافرمانی شان ترس دارید، پس پندشان دهید؛ و (اگر مؤثر واقع نشد،) در خوابگاه‌ها از ایشان دوری گزینید؛ و (اگر هیچ راهی نبود، به آهستگی و به قصد تأدیب) آنان را بزنید.» «۳» به کار بردن این تاکتیک‌ها تدریجی است. در درجه اول باید مرد سعی کند از راه ارشاد و موعظه زن را به راه آورد، اگر این تاکتیک موثر واقع نشد، به تاکتیک دوم و سوم روی می‌آورد. اولین مرحله‌ای که قرآن اشاره می‌کند، با تعبیر «فعظوهن» است؛ یعنی زنان را به کلماتی که دل‌های آن‌ها را نرم گرداند، پند و اندرز دهید. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۷ در این مرحله مرد از راه ارتباط کلامی که شامل نصیحت‌های دلسوزانه و راهنمایی مشفقانه است، از زن می‌خواهد که به وظایف خود عمل کند. نصیحت با کلام محبت‌آمیز، همراه با هدیه یا هر کار تشویق کننده، بسیار موثر خواهد بود. زنان به روابط کلامی حساس‌تر هستند و بیشتر مایل‌اند مسائل خود را از طریق روابط کلامی ابراز نمایند. استفاده از روابط کلامی در روشن شدن مسائل و حل اختلافات

قطعاً تـاثیر بیشتری دارد؛ زیرا هر فردی می‌فهمـد که طرف مقابـل چه توقعاتی از او دارد. برای حل مشـکلات، مرد می‌توانـد به بیان تاثیرهای نامطلوب نشوز بر زنـدگی و سـعادت اخروی زن بپردازد. زبان موعظه بایـد شـیرین و لحن آن دلنشـین باشـد. موعظه کننده باید ثابت کند که دلسوز، امین و خیرخواه است و تسلیم هوای نفس و اغراض و مقاصد شیطانی نیست. در این‌جا بر مرد لازم است که حالات و خصوصـیات زن را بشـناسد و مـوعظه را در زمـان منـاسب و از راه منـاسب انجـام دهـد؛ برای مثـال، در زمـانی که زن نـاراحت و عصـبانی و تحت فشـار روحی و روانی است، او را موعظه نکنـد که تـاثیر منفی دارد، بلکه در زمـان منـاسب و بـا رعایت احوال و شـرایط موعظه کنـد. ثانیاً: اگر مرد در زمان نشوز زن بتواند رفتار و عواطف خویش را مهار کند و بدرفتاری زن را با خوبی پاسـخ دهد، بنابر اصـلی که قرآن ارائه داده است، دشـمنی زن به دوستی همراه با صـمیمیت و یکدلی تبدیل خواهد شد، هر چند در پیش گرفتن چنین رفتـاری مستلزم صـبر، ایمـان و تقوا در مرد است.» دوری کردن در بستر: در صورتی که این روش سودمنـد نبود، قرآن به مرحله دوم که دوری از زن در بستر است، اشاره می‌کند. «۲» مرد با این عکس العمل و بی‌اعتنایی و به اصطلاح قهر کردن، عدم رضایت خود را از رفتار همسـرش آشکار می‌سازد و شاید همین «واکنش خفیف» در روح او موثر واقع شود. «۳» مراد از دوری کردن در بستر این است که بستر محفوظ باشـد، ولی در بستر با او قهر کنـد؛ برای مثال، در بستر به او پشت کند، یا ملاعبه نکند و یا طوری دیگر بی‌میلی خود را تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۱۶۸ به او بفهمانـد نه این که بسترش را جـدا کند؛ زیرا ممکن است این رفتـار به ناسازگاری و رفتار بـدتری بینجامـد. «۱» این جـدایی عـاطفی تـا حـدی زن را به تفکر درباره رفتار خود وا می‌دارد و در واقع زمینه‌ای برای اصـلاح رفتـار و نـوعی تنبیه محسـوب می‌شود. دوری در بسـتر، دربردارنـده تأثیرهـایی است که با جـدایی بسـتر و ترک اطاق خواب حاصـل نمی‌شود. اجتمـاع در بستر موجب برانگیختگی احسـاس تعلق زنـاشویی است که موجب سکونت و آرامش و از بین رفتن اضـطرابی است که در اثر حوادث قبـل پدیـد آمـده است. دوری در بستر زمینه‌ای است تـا احساس تعلق زنـاشویی و آرامش حاصـل از آن، زن را وا دارد تـا به بررسـی علت اختلاـف پرداخته و به توافق بـا همسـرش برسـد؛ به تحلیل عمیـق‌تر، دوری در بسـتر به جنبه روان‌شـناختی روابـط زن و مرد بـاز می‌گردد. از آن‌جـا که توجه عـاطفی مثبت مرد به زن برای آن اهمیت اساسـی دارد و او به شیوه‌های متعدد به دنبال جذب شوهر خویش است، اگر مرد به بستر برود و در بستر از او دوری کند، از لحاظ روانی در موضع بالاتر و مقتـدری قرار خواهـد گرفت و زن در این حالت وقتی احساس می‌کند که در جلب توجه مرد ناموفق بوده است، به شـکست خود پی می‌برد. این، تنبیه روانی شدیـدی برای زن محسوب می‌شود و در واقع راهی برای بازگشت او است. «۲» به نظر می‌رسد این جدایی عاطفی نباید بیش از سه روز ادامه پیدا کند. زدن: در صورتی که سرکشـی و پشت پا زدن به وظایف و از حد بگذرد و همچنان در راه قانون شکنی با لجاجت و سرسختی گام بردارند، نه‌اندرزها تاثیر کند و نه جدا شدن در بستر و کم اعتنایی نفعی ببخشـد و راهی جز «شـدت عمل» باقی نمانـد و برای وادار کردن آن‌ها به انجام تعهدها و مسئولیت‌های خود، چاره‌ای جز خشونت و شـدت نباشـد، در این‌جـا اجازه داده شـده که از طریق «تنبیه بـدنی» آن‌ها را به انجام وظایف خویش وادار کننـد. «۳» زدنی که اسلام تجویز کرده، دوستانه و آشتی‌برانگیز است، نه قهرانگیز و رنجش آور. از امام باقر (ع) روایت شده است: «انه الضرب بالسواک؛ زدن با چوب مسواک باشد.» فقها تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۶۹ می‌گویند مرد حق ندارد زن خود را طوری بزند که اسـتخوان بشـکند یا جای آن مجروح شود و یا کبود و سـرخ گردد که در این صورت باید قصاص شود یا دیه آن را طبق دستور اسلام به زن بپردازد. «۱» در همین رابطه پیامبر اسـلام (ص) می‌فرماید: «چگونه مردی همسرش را می‌زند و می‌خواهد او را در آغـوش بگیرد و گردن بر گردن او گـذارد؟!» «۲» از این روایـات روشن می‌شود که زدن زن نبایـد شدیـد باشـد بلکه زدن به شکلی است که دلیل بر ناراحتی مرد و تنبیه و آگاهی دادن به زن است. بـدون تردید زدن هر چند به صورت خفیف، نوعی تحقیر و ضربه عـاطفی به زن است که شـدت آن از قهر کردن در بسـتر بیشتر می‌باشـد. این ضـربه عـاطفی در واقع زمینه‌ای برای آگـاهی زن نسـبت به مشـکل خانوادگی است که ادامه آن به جدایی کامل و از هم پاشیدگی خانواده می‌انجامد. «۳» راه حل اسلام هنگام نشوز

مرد اگر زن بـا مشاهـده آثـار نشوز در چهره مرد و اخلاق و رفتـارش، بیم آن دارد که شوهر و شـریک زنـدگی‌اش، «ناشـز» گردد، تکلیفش چیست؟ مصالحه کردن: قرآن در این باره می‌فرمایـد: «و اگر زنی، از سرکشـی یا رویگردانی شوهرش، ترس داشته باشـد، پس هیـچ گنـاهی بر آن دو نیست در اینکه بـا آشتی، در میانشـان صـلح بر قرار کننـد؛ و صـلح، بهتر است؛ و (گر چه در این موارد) جان‌ها در معرض آزمندی است. و اگر نیکی کنید و خود نگهدار باشـید، پس در واقع خدا به آنچه انجام می‌دهید، آگاه است.» «۴» هنگام ظهور نشانه‌ای نشوز در چهره و رفتار و اخلاق مرد، زن نبایـد بیکار و بی‌تفاوت بماند، بلکه از آن‌جا که می‌شود مرد را از راه مصالحه و بـذل و بخشـش به راه آورد، چه بهتر که زن پیش‌گام شود و از بعضـی حقوق زناشویی خویش صـرف‌نظر کنـد تا انس و علاقه و الفت و توافق شوهر را جلب نماید و به این وسیله از طلاق و جدایی جلوگیری کند. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۰ او بـدین وسیله ثـابت می‌کنـد کـه شـوهر را نـه بـه خـاطر مادیـات بلکه به خـاطر دیگر مزایای پر اهمیت‌تر زنـدگی خانوادگی می‌خواهـد. او شوهر را به خاطر لباس و خوراک نمی‌خواهـد، بلکه او را رفیق زندگی و قوام خود و ولی و مربی فرزندان و عضو مکمل و متمم مجمع خانوادگی می‌دانـد و اگر بنا باشـد بخل نفسانی شوهر کانون زندگی را متلاشـی کند، او حاضـر اسـت جنبه‌هـای مادی را فـدای جنبه‌های معنوی کنـد که به گفته قرآن کریم: «الصـلح خیر؛ صـلح و آشتی بهتر است.» «۱» در پایـان آیه به مردان گوشـزد شـده است که از راه احسان و تقوا تجاوز نکننـد و زنان را آن چنان در تنگنا قرار ندهید که ناگزیر شوند برای تداوم زنـدگی زنـاشویی از حقوق خود چشم پوشـی کننـد؛ زیرا خداونـد به عمـل آن‌هـا آگاه است و کـج رفتاری‌های آنان را از نظر دور نمی‌دارد و بـدون تردیـد، این عمل آن‌ها عکس العمل دارد. «۲» فقهـا درباره نشوز شوهر چنین می‌گوینـد: هرگاه نشوز شوهر از راه خودداری از ادای حقوق واجب، آشـکار گردد، زن حق دارد حقوق خود را از او مطالبه کنـد و به وسیله‌اندرز و موعظه او را به راه آورد و اگر به راه نیامـد، شکایت او را به محکمه بسپرد و قاضـی وظیفه دارد که او را بر ادای حقـوق زن الزام و اجبـار کنـد و اگر اطـاعت نکرد، او را تعزیر کنـد و حـتی می‌توانـد خودش از مـال او به‌انـدازه نفقه بردارد و به زن بدهـد. امـا اگر مرد، ضـمن این که حقوق واجب زن را ادا می‌کند، از حسن معاشـرت سـرباز زند؛ یعنی آن اخلاقی که لازمه تداوم و سلامت زندگی خانوادگی است، از خود نشان ندهد، در این حالت، زن می‌تواند از همه یا بعضـی حقوق خود صرف نظر کند و شوهر را نسبت به خود متمایل سازد. «۳» روش حکمیت در مورد شـقاق در صورتی که اختلاف در خانواده شـدت گرفت و زن و مرد ناسازگاری، مخالفت و عدم انجام وظایف را در پیش گرفتند و هر دو به جای جذب و انجذاب یکدیگر، تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۱ دستخوش تـدافع و گریز شدنـد، در قرآن به شـقاق تعبیر شده است. «۱» قرآن برای حـل این مشـکل می‌فرمایـد: «و اگر از جـدایی میان آن دو (همسـر) می‌ترسـید، پس داوری از خـانواده آن (شـوهر)، و داوری از خـانواده آن (زن تعییـن کنیـد و) بفرستیـد؛ اگر این دو [داور]، تصمیم به اصلاح داشته باشند، خدا میان آن دو سازگاری خواهد داد؛ براستی که خدا، دانای آگاه است.» «۲» اگر نشانه‌های شکاف و جدایی در میان دو همسر پیدا شد، برای بررسی عوامل ناسازگاری و فراهم نمودن مقدمات صلح و سازش، یک نفر داور از فامیل مرد و یک داور از فامیل زن انتخاب می‌شوند و اگر این دو داور با حسن نیت و دلسوزی وارد کار شوند و هدفشان اصـلاح میان دو همسـر باشد، خداوند کمک می‌کند و به وسـیله آنان میان دو همسـر الفت می‌دهد و برای این که به حَکَمین هشدار دهد که حسـن نیت به خرج دهنـد، در پایـان آیه می‌فرمایـد: «خداونـد از نیت آن‌ها باخبر و آگاه است.» «۳» این دادگـاه خاص امتیازهایی دارد که دیگر دادگاه‌ها فاقـد آن هستند؛ از جمله: ۱. محیـط خـانواده کـانون احساسات و عواطف است و به طور طبیعی مقیاسـی که در این محیـط بایـد به کـار رود با مقیاس سایر محیطها متفاوت است؛ یعنی همان‌گونه که در دادگاه‌های جنایی نمی‌توان با مقیاس محبت و عـاطفه کـار کرد، در محیـط خـانواده نیز نمی‌توان تنهـا با مقیاس خشک قانون و مقررات بی‌روح گام برداشت. در این‌جا بایـد حتی الامکـان اختلاف‌هـا را از راه‌هـای عـاطفی حـل کرد؛ از ایـن رو، دسـتور می‌دهـد کـه داوران ایـن محکمه کسـانی باشـند که پیـوند خویشاوندی با دو همسر دارند و می‌توانند عواطف آن‌ها را در مسیر اصلاح تحریک کنند. ۲. در محاکم عادی قضایی، طرفین دعوا

ناگزیرند برای دفاع از خود، هرگونه اسراری که دارند، فاش سازند. مسلم است که اگر زن و مرد در برابر افراد بیگانه و اجنبی اسرار زناشویی خود را فاش کنند، احساسات یکدیگر را آن چنان جریحه دار می‌کنند که اگر به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۲ اجبار دادگاه به منزل و خانه بازگردند، دیگر از آن صمیمیت سابق خبری نخواهد بود و همانند دو فرد بیگانه می‌شوند که به حکم اجبار باید وظایفی را انجام دهند، ولی در محکمه صلح فامیلی، یا این گونه مطالب به خاطر شرم و حیا مطرح نمی‌شود و یا اگر بشود، چون در برابر آشنایان و محرمان است، آن پیامد سوء را نخواهد داشت. ۳. داوران در دادگاه‌های معمولی، در جریان اختلافات غالباً بی‌تفاوت‌اند، و قضیه به هر شکل خاتمه یابد برای آن‌ها تاثیری ندارد؛ دو همسر به خانه بازگردند، یا برای همیشه از یکدیگر جدا شوند، برای آن‌ها فرق نمی‌کند، در حالی که در محکمه صلح فامیلی مطلب کاملا بر عکس است؛ زیرا داوران این محکمه از بستگان نزدیک مرد و زن هستند و جدایی یا صلح آن دو، در زندگی این عده هم از نظر عاطفی و هم از نظر مسئولیت‌های ناشی از آن تاثیر دارد؛ از این رو، نهایت کوشش را به خرج می‌دهند که صلح و صمیمیت در میان آن دو برقرار شود و به اصطلاح، آب رفته به جوی باز گردد. «۱» دو داور افزون بر نیت خیر و اصلاح باید دارای خردمندی و درایت باشند. آنان مناسب است متاهل و دارای همسر باشند، مسائل خانوادگی را به خوبی درک کنند و با بصیرت و خبرویت به قضاوت بنشینند. در مرحله اول دو داور باید برای ریشه‌یابی اختلاف با جدیت سؤالات متعدد مطرح کنند و در خلوت از هر یک بخواهند تا حقیقت را بیان کنند، زن و شوهر هم باید صراحت لهجه داشته باشند و نفاق یا کم‌رویی را کنار گذارند تا دو داور در کشف علل اساسی اختلاف و چاره‌اندیشی موفق باشند. «۲» به نظر می‌رسد دو داور به منظور کشف راهی برای حل اختلافات برگزیده می‌شوند و اگر آن‌ها به راه حلی رسیدند، خواست خود زن و مرد از هر چیزی موثرتر است و نمی‌توانند زوجین را به ادامه زندگی مجبور کنند و همان گونه که در بستن پیوند زناشویی، بستگان زن و مرد نقش کدخدامنشی دارند و هیچ کس حق تحمیل نظر، عقیده و سلیقه خود بر آن‌ها را ندارد، در این مرحله نیز آن‌ها باید کدخدامنشانه عمل کنند و به هیچ وجه در کار آن‌ها دخالت نداشته و از آن‌ها سلب آزادی ننمایند. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۳

۴. طلاق

در فصول قبل برای حل مشکلات خانوادگی راه حل‌هایی ارائه و بیان شد که اسلام اهمیت زیادی برای حفظ و بقای خانواده قائل است، ولی با همه اهمیت و احترامی که زناشویی و تداوم آن در نظر شارع اسلام دارد، گاهی عدم تفاهم و توافق زن و شوهر، چنان به اوج می‌رسد و چنان شدت می‌یابد که نه داوران خانوادگی و نه خود زوجین از عهده رفع آن بر نمی‌آیند؛ از این رو، خداوند متعال راه جدایی را باز گذاشته و دو انسانی را که نمی‌توانند به یگانگی برسند، مجبور نکرده که عمری را بدون تفاهم در زیر یک سقف زندگی کنند؛ لذا طلاق را به عنوان آخرین راه حل قرار داده است. طلاق به دو قسم تقسیم می‌گردد: ۱. طلاق منفور طلاق وقتی منفور است که انسان دارای همسری باشد که هرچند صددرصد مطلوب و ایده آل نیست، ولی در حد معقولی خشنود کننده است؛ خلاصه آن چنان است که می‌شود عمری را با او گذرانید و از مزایای زندگی مشترک برخوردار شد و روایاتی که در مذمت طلاق وارد شده، در مورد این طلاق است. «۱» پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «هیچ چیز در پیشگاه خدا محبوب‌تر از خانه‌ای که به ازدواج آباد شده باشد، نیست و هیچ چیز در پیشگاه خدا منفورتر از خانه‌ای که در اسلام به جدایی [طلاق ویران شود، نیست.» «۲» ۲. طلاق غیرمنفور: طلاق هنگامی غیر منفور است که زندگی خانوادگی و ادامه آن غیرممکن باشد. خطاب بن مسلمه می‌گوید: خدمت امام کاظم (ع) رفتم و می‌خواستم از بدخلقی زنم شکایت تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۴ کنم، حضرت فرمود: «پدرم زنی برایم گرفته بود که بدخلق بود و من پیش او شکوه بردم. فرمود: چه چیز تو را مانع می‌شود که از او جدا شوی؟ این کار را خداوند به دست تو گذاشته است. پیش خود گفتم: گره از مشکل من گشودی.» «۱» باز روایت می‌فرماید: «دعای

پنج کس مستجاب نمی‌شود: مردی که طلاق زن به دست او است و آن زن او را اذیت می‌کند و او می‌تواند مهرش را بدهد و رهایش کند.» «۲» پس طلاق یک ضرورت است و هم اکنون نتیجه ممنوع بودن طلاق را در جوامع مسیحی ملاحظه می‌کنیم که چگونه زنان و مردان زیادی هستند که به حکم قانون تحریف یافته مذهب مسیح (ع) طلاق را ممنوع می‌شمارند و قانوناً همسر یکدیگرند، ولی در عمل جدا از یکدیگر زندگی می‌کنند. «۳» برخورد پیشوایان اسلام با طلاق به این صورت است که گاهی آن را منفور و مبغوض تلقی کرده‌اند و گاهی با لحنی که نسبتاً تشویق‌آمیز است، تفهیم می‌کنند که چه مانعی دارد از حق خدایی خود برای نجات گردابی مهلک، استفاده کنند؛ از این رو، حکمت تشریع طلاق، خلاص شدن از مشکلات است؛ بنابراین، گرچه حلیت آن مطلق است ولی نباید سوء استفاده کرد «۴» و بدون دلیل یا به‌اندک بهانه‌ای همسر را طلاق داد؛ پس طلاق ضرورتی است که باید به حداقل ممکن تقلیل یابد و تا آن‌جا که راهی برای ادامه روابط خانوادگی وجود دارد، کسی سراغ آن نرود. در روایتی از پیامبر اسلام (ص) می‌خوانیم که فرمود: «ازدواج کنید و طلاق ندهید که طلاق عرش خداوند را به لرزه در می‌آورد.» «۵» پیامدهای طلاق طلاق مشکلات زیادی برای خانواده‌ها، زنان و مردان و به ویژه فرزندان به وجود می‌آورد که آن را عمدتاً در سه قسمت می‌توان خلاصه کرد: تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۵ ۱. مشکلات عاطفی: بدون شک مرد و زنی که پس از سال‌ها یا ماه‌ها زندگی با هم، از هم جدا می‌شوند، از نظر عاطفی جریحه‌دار خواهند شد، به ویژه زنان معمولًا دچار افسردگی می‌شوند «۱» و در ازدواج آینده خواطر ازدواج گذشته، دائماً آن‌ها را نگران می‌کند و حتی به همسر آینده با یک نوع بدبینی و سوءظن می‌نگرند که آثار زیانبار این امر بر کسی مخفی نیست؛ از این رو، دیده شده است که گاه این‌گونه زنان و مردان برای همیشه از ازدواج چشم می‌پوشند. «۲» ۲. مشکلات اجتماعی: الف- بسیاری از انسان‌ها طلاق را شکست در حوزه بسیار با اهمیتی از زندگی تلقی می‌کنند، به ویژه اگر برای خودشان پیش آمده باشد. افرادی که متارکه کرده‌اند، خود را از لحاظ اجتماعی فردی ناپسند و فاقد مهارت‌های ارتباطی بسیار اساسی می‌دانند. «۳» بسیاری از زنان بعد از طلاق شانس زیادی برای ازدواج مجدد، آن هم به طور شایسته و دلخواه ندارند و از این نظر گرفتار زیان شدید می‌شوند، و حتی مردان نیز بعد از طلاق دادن همسر خود شانس ازدواج مطلوبشان به مراتب کم‌تر خواهد بود، به ویژه اگر پای فرزندانی در میان باشد؛ از این رو اغلب ناگزیرند، به ازدواجی تن در دهند که نظر واقع آن‌ها را تامین نمی‌کند، و از این نظر تا پایان عمر رنج می‌برند.» ب- پس از طلاق، به دلایل مختلف ممکن است عزت نفس دچار آسیب شود. از آن‌جا که انسان‌ها غالباً خود را بر حسب روابطشان با دیگران توصیف می‌کنند، طلاق می‌تواند آن‌ها را وادارد تا در پی پاسخ‌های جدیدی برای سؤال «من کیستم؟» باشد. همچنین در اغلب اوقات طلاق به دنبال یک دوره تعارض که مشخصه آن حمله‌های شخصی است، رخ می‌دهد. سرانجام این که بسیاری از افرادی که متارکه کرده‌اند، خود را شخصی ناپسند و فاقد توان کافی برای ازدواج مجدد می‌دانند. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۶ ۳. مشکلات فرزندان: مشکلات فرزندان از همه این‌ها مهم‌تر است. عواقب ناشی از طلاق ممکن است برای پسران تا حد رفتارهای ضد اجتماعی از قبیل دزدی، مدرسه گریزی، ابتلای به مواد مخدر، مخالفت با علم و فرهنگ و پرخاشگری نسبت به دیگران گسترش یابد و در دختران نیز بزهکاری و کینه ورزی‌های شدید، بدبینی و ... را به وجود آورد. «۱» طلاق عاملی است که ممکن است برای اعضای خانواده اضطراب ایجاد کند و موجب تغییر رفتار فرزندان شود؛ به همین دلیل، در برخی خانواده‌های تک سرپرست نسبت به «خانواده‌های هسته‌ای» «۲» به کودکان کم‌تر توجه می‌شود و کودکان کم‌تر در فعالیت‌های مشترک شرکت دارند و با بزرگ‌سالان نیز تعامل کم‌تری دارند. کودکان در چنین خانواده‌هایی الگوهای رفتاری مناسبی را فرا نمی‌گیرند و احتمالا با نمونه‌های نامناسبی همانند سازی می‌کنند که شخصیت آینده آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بدیهی است رفتارهای اجتماعی آتی کودکان نیز بر همین اساس شکل می‌گیرد. «۳» بدترین حالات زمانی است که والدین کودک به شدت سرگرم همسر جدید خود باشند، در این حالت این احساس به کودک دست می‌دهد که هم پدر و هم مادر خود را از دست داده است. «۴» هترینگتون (۱۹۷۲) تحقیقی را

انجام داد؛ به این صورت که سه گروه (۲۴ نفره) از دختران را که گروه اول دارای والدین بودند، و گروه دوم فاقد پدر بودند، و گروه سوم والدینی داشتند که با طلاق از یکدیگر جدا شده بودند، مورد مطالعه قرار داد و در این تحقیق به نتایج ذیل دست یافت: الف- دختران نوجوان که پدرانشان آن‌ها را ترک کرده بودند، به گونه‌ای افراطی یکی از دو نوع رفتار را داشته‌اند: یا کاملًا گوشه گیر، منفعل و مقهور پسران بودند و یا برعکس، به گونه‌ای آشکار فعال، پرخاشگر و یا متمایل به عشوه گری و ... بودند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۷ ب- دخترانی که در کنار مادرهای بیوه رشد کرده‌بودند، به طور غالب منع کننده، انعطاف‌ناپذیر و طرد کننده جنس مخالف بودند. ج- دخترانی که دارای والدین بودند، در روابط با جنس مخالف حالتی طبیعی و مناسب داشتند. «۱» بنابراین، فرزندان بعد از طلاق به بزرگ‌ترین ضربه‌ها دچار می‌شوند و شاید غالب آن‌ها، سلامت روانی خود را تا آخر عمر از دست بدهند و این ضایعه‌ای است نه تنها برای هر خانواده بلکه برای کل جامعه؛ زیرا چنین کودکانی که از مهر مادر یا پدر محروم می‌شوند، گاه به صورت افرادی خطرناک در می‌آیند که بدون توجه تحت تاثیر روح انتقام‌جویی قرار گرفته و انتقام خود را از کل جامعه می گیرند. «۲» عوامل طلاق ۱. توقعات نامحدود: توقعات نامحدود زن یا مرد یکی از مهم‌ترین عوامل جدایی است، اگر هر کدام دامنه توقع خویش را محدود سازند، و از عالم رؤیاها و پندارها بیرون آیند و طرف مقابل را به خوبی درک کنند و در حدودی که ممکن است، از او انتظار داشته باشند، جلوی بسیاری از طلاق‌ها گرفته خواهد شد. ۲. حاکم شدن روح تجمل پرستی و اسراف و تبذیر بر خانواده‌ها که به ویژه زنان را در یک حالت نارضایی دائم نگه می‌دارد و با انواع بهانه گیری‌ها راه طلاق و جدایی را هموار می کند. ۳. عامل دیگر، دخالت‌های بی‌جای اقوام و بستگان و آشنایان در زندگی خصوصی دو همسر و به ویژه در اختلافات آن‌ها. ۴. بی‌اعتنایی زن و مرد به خواست همدیگر، به ویژه آنچه به مسائل عاطفی و جنسی باز می گردد؛ برای مثال، هر مردی انتظار دارد که همسرش پاکیزه و جذاب باشد و همچنین هر زن نیز چنین انتظاری از شوهرش دارد. بی‌اعتنایی طرف مقابل و نرسیدن به وضع ظاهر خویش و ترک تزیین لازم، ژولیده و نامناسب بودن، همسر را از ادامه چنین ازدواجی سیر تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۸ می کند، به خصوص اگر در محیط زندگانی آن‌ها افرادی باشند که این امور را رعایت کنند و آن‌ها بی‌اعتنا از کنار این مسئله بگذرند. ۵. عدم تناسب فرهنگ خانوادگی و روحیات زن و مرد با یکدیگر نیز یکی از عوامل مهم طلاق است و این مسئله‌ای است که باید قبل از اختیار همسر به دقت مورد توجه قرار گیرد. آن‌ها باید افزون بر کفو شرعی (هر دو مسلمان باشند)، «کفو عرفی» نیز باشند؛ یعنی تناسب‌های لازم از جهات مختلف در میان آن دو رعایت شود. «۱» طریقه جدا شدن زن و مرد از یکدیگر زن و مرد مسلمان هنگام طلاق و جدا شدن از یکدیگر باید معیارهای اسلامی را رعایت کنند و به راه‌های غلط و غیرمتعارف از نظر انسانیت گام ننهند. «۲» سیر در آیات مربوط به طلاق نشان می‌دهد که آشتی کردن و جدا شدن باید همراه با معروف و احسان باشد. خداوند می‌فرماید: «طلاقِ (قابل بازگشت)، دو مرتبه است؛ پس بطور پسندیده نگاه داشتن، یا به نیکی آزاد کردن [همسر بر شما واجب است ». «۳» علت این که نگاهداری و امساک زن را به «معروف» بودن مقید می کند، این است که چه بسا امساک همسر و نگهداری او در حباله زوجیت (پیوند زن و شوهری) به منظور اذیت و اضرار او باشد و روشن است که چنین نگهداری منکر و ناپسند است. «۴» آن همسر داری در اسلام جایز است که اگر بعد از طلاق به او رجوع می کند، به نوعی از انواع التیام و آشتی رجوع کند و آرامش نفس و انس بین این دو حاصل گردد. «۵» همچنین خداوند می‌فرماید: «و هنگامی که زنان را طلاق دادید، و به (روزهای پایانی) سرآمدِ (عدّه) شان رسیدند، پس بطور پسندیده نگاهشان دارید، یا بطور پسندیده آزادشان سازید.» «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۷۹ علت این که قرآن به هنگام طلاق تأکید می کند نگهداری یا طلاق باید با احسان و معروف همراه باشد، این است که شرایط روحی زن و مرد در موقع جدایی یک حالت عادی نیست بلکه میدان انتقام و ضرر رسانی در آن بسیار وسیع و خطر ظلم و تعدی انسان را تهدید می کند. «۱» عمل کردن به این آیه و احسان نمودن به یکدیگر موقع طلاق و جدایی شاید زمینه بازگشت به زندگی مجدد آن‌ها را فراهم نماید و از سوی دیگر، ممکن

است آن‌ها دارای فرزند باشند و در نتیجه چاره‌ای جز هم‌فکری و تفاهم ندارند، بلکه باید کاری کنند که بتوانند پس از طلاق، وظایف پدری و مادری را به نحو احسن انجام دهند. «۲» تحقیقات نشان داده است، اگر والدین طلاق گرفته با هم رفتاری غیر خصمانه داشته باشند، فرزندان کم‌تر دچار مشکلات رفتاری می‌شوند. «۳»

خلاصه فصل سوم

این فصل به نقش ازدواج در تأمین بهداشت روانی پرداخت. ایمان، سنخیت، عفت و پاکدامنی، کفو عرفی (رشد عاطفی و فکری، توافق علایق و طرز فکر، و تشابه تحصیلی و طبقاتی) از جمله شرایط گزینش همسر است. رعایت وظایف زن و شوهر، روابط مناسب، و ارتباط کلامی مناسب، و روابط غیر کلامی (تواضع، وفای به عهد، رازداری، عفو و گذشت، حسن معاشرت) باعث استحکام بنیان خانواده می‌باشد. حسن معاشرت مصادیق گوناگونی دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به، سپاس گزاری زن و شوهر از یکدیگر، خوش اخلاقی، نرمخویی، هدیه دادن، ایجاد رفاه برای خانواده، حضور مرد در خانه در زمان‌های معین از جمله شب، و توجه به خواست همسر، اشاره کرد. والدین و فرزندان نسبت به هم وظایف متقابلی دارند، هر چند غالباً وظایف والدین مهم‌تر است. از مسائل مهم مرتبط با خانواده، روابط خویشاوندی است که از یک خانواده نشأت می‌گیرد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۰ آموزش، استفاده از توصیه‌های اخلاقی، هماهنگی با روحیات یکدیگر، عدم پرخاشگری در گفتار و کردار و کم توقعی، از جمله راهکارهای اسلام برای پیش‌گیری و حل مشکلات خانوادگی است. موعظه کردن، دوری نمودن در بستر، و تنبیه بدنی ضعیف از توصیه‌های اسلام برای برطرف کردن نشوز زن است و مصالحه کردن با شوهر و ارجاع به مقامات صالح، راه حل اسلام برای برطرف نمودن نشوز مرد می‌باشد. طلاق به عنوان آخرین راه حل هنگامی صورت می‌گیرد که اختلاف بین زن و شوهر به نحوی باشد که نه داوران خانوادگی و نه زوجین از عهده حل آن بر نیایند. طلاق باعث ایجاد مشکلات عاطفی، اجتماعی، خدشه‌دار شدن عزت نفس و مشکلات فرزندان می‌شود. توقعات نامحدود زن و شوهر از یکدیگر، حاکم شدن روح تجمل پرستی، دخالت‌های بی‌جای اقوام، بی‌اعتنایی مرد و زن به خواست یکدیگر، و عدم تناسب فرهنگ خانوادگی و روحیات زن و مرد از جمله عوامل طلاق می‌باشد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۱

فصل چهارم: نقش روابط اجتماعی در بهداشت روانی

اشاره

تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۳

اهمیت بحث

اشاره

بررسی موجودات جهان نشان می‌دهد که همه آن‌ها با یکدیگر در ارتباطاند و هرانداره موجود کامل‌تر باشد، این پیوند و ارتباط قوی‌تر است. اجسام از ذرات بسیار ریزی به نام اتم تشکیل گردیده و اتم از نوترون و پروتون که بر هسته مرکزی در حال گردش‌اند، تشکیل شده است که این‌ها در حال تعامل با هم می‌باشند. گیاهان برای رشد به گرده افشانی و بارور شدن نیازمندند. این ارتباط، عینی‌تر و محسوس‌تر از ارتباط اجسام است. حیوانات برای بقای نسل و زندگی ناگزیر با هم در حال تعامل و ارتباطاند و به صورت دسته جمعی و جفت جفت زندگی می‌کنند. انسان از هنگام تولد به سرپرستی و مراقبت و ارتباط با دیگران محتاج

است و هر قدر که رشد کند، نیاز او به تعامل با دیگران بیشتر احساس می‌شود و به صورت یکی از نیازهای اساسی او در می‌آید. امام صادق (ع) می‌فرماید: «تردیدی نیست که شما به دیگر انسان‌ها نیازمند هستید و به‌راستی هر فرد تا زنده است نمی‌تواند از مردم بی‌نیاز باشد و ناگزیر مردم باید با یکدیگر سازش داشته باشند.» «۱» ما از اطرافیان خود انتظار داریم به مسائل زندگی ما توجه کرده و ما را در هنگام بروز مشکلات و نگرانی‌ها یاری کنند. ما دوست داریم دیگران در خوشی‌ها و نگرانی‌هایمان شریک شوند و همچنین علاقه داریم دیگران ما را در رشد و کمال یاور باشند. ارتباطات میان فردی اساس و شالوده هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۴ روابط می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان است و حتی روابط مطلوب را تخریب می‌کند. برای کسب هویت، با دیگران پیوند برقرار کرده، آن را عمیق‌تر می‌کنیم و در ضمن، مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می‌آوریم. «۱» اسلام به روابط اجتماعی بسیار اهمیت می‌دهد؛ زیرا روابط صحیح و عمل به دستورهای اسلام، در این بخش، در سلامتی و تکامل افراد و کل جامعه نقش حیاتی دارد؛ از این رو، بخش قابل توجهی از مباحث فقه به تنظیم و چگونگی روابط انسان‌ها مربوط می‌شود.

الف- آثار روابط اجتماعی و انواع آن

۱. نقش روابط اجتماعی در تأمین نیازهای انسان

نیاز به پیوند اجتماعی در رأس نیازهای انسانی به شمار می‌آید؛ زیرا انسان ناچار است در محیطی زندگی کند که در آن ارضای تمام نیازهای مادی و معنوی‌اش بر تعامل با دیگران متوقف است. «۲» حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «در دنیا بر دوستان خود بیفزایید، زیرا آن‌ها در دنیا و آخرت برای شما نافع هستند؛ اما در دنیا، نیازهایی در آن وجود دارد که به وسیله آن‌ها برطرف می‌شود.» «۳» آبراهام مزلو (۱۹۸۶) سلسله مراتب نیازها را بیان می‌کند و معتقد است قبل از نیازهای انتزاعی‌تر ابتدا باید نیازهای اساسی انسان ارضا شود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۵ انتزاعی‌ترین نیاز بهخود شکوفایی نیاز به عزت (حرمت) نفس نیاز به تعلق خاطر داشتن (به حساب آمدن، تفریح) سلسلهنیاز به ایمنی و محافظت (سرپناه) نیازهای مزلونیاز به ادامه بقاء (هوا، غذا، ارتباط جنسی) بنیادی‌ترین در کلیه سطوح این سلسله مراتب، ارتباطات یکی از ابزارهای اصلی و اولیه رفع نیازهای انسان است. نیازهای جسمی؛ انسان‌ها نیازمند زنده ماندن هستند و ارتباط برقرار کردن به رفع این نیاز آن‌ها کمک می‌کند؛ نوزادان برای زنده ماندن باید به دیگران بفهمانند گرسنه‌اند یا دردی دارند، دیگران نیز باید این نیازهای آنان را برطرف کنند. لیندا میز- پزشک مرکز مطالعه کودک دانشگاه بیل- می‌گوید: «اگر کودکان در سال‌های نخست زندگی خود آسیب روانی ببینند، آسیب‌های بلند مدتی به آن‌ها وارد می‌آید و ضربه‌های روانی موجب افزایش هورمون‌هایی در مغز کودکان می‌شود. از عوارض این افزایش هورمون‌ها، توقف رشد دستگاه لیمبیک است که هیجانات انسان را کنترل می‌کند. بزرگ‌سالانی که در دوران کودکی با آن‌ها بدرفتاری شده است، دچار ضعف حافظه، اضطراب، بیش فعالی و تکانشی بودن می‌شوند.» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۶ تحقیقات نشان می‌دهند سلامت جسمی انسان و روابطش با دیگران تأثیر متقابل در هم دارند. محققان می‌گویند آن دسته از بیماران مبتلا به التهاب مفاصل که از حمایت اجتماعی شدید برخوردارند، نشانه‌های خفیف‌تر و عمر طولانی‌تری دارند. (وان ۱۹۹۷). «۱» نیاز به امنیت و آرامش روابط اجتماعی، نیاز انسان به امنیت و آرامش را برطرف می‌کند. در زندگی مشکلات مادی و معنوی برای هر انسانی پیش می‌آید که امنیت انسان را به خطر می‌اندازد و از آن‌جا که انسان به تنهایی نمی‌تواند همه این مشکلات را برطرف نماید، ناگزیر به افرادی مراجعه می‌کند که نیازهای او را برطرف نمایند. نیاز به تعلق داشتن انسان‌ها به دنبال یافتن کسانی هستند که

بـا آن‌ها احساس خوشبختی کننـد و از زنـدگی با آن‌ها لـذت ببرنـد و در کنار آن‌ها تجارب بیشتری کسب کننـد. ما به معاشرت با دیگران و پـذیرش و تأیید آنان نیاز داریم، ضـمن این‌که دوست داریم دیگران را بپذیریم و آن‌ها را تأیید کنیم. نقطه مقابل این نیاز، احسـاس تنهـایی است که احساس دردناکی است. تعامل با دیگران باعث می‌شود احساس کنیم از لحاظ اجتماعی سالم و بخشـی از گروه‌هـای مختلف می‌باشـیم. روابـط بـا دیگران مـا را در تنظیم اوقـات یاری می‌دهـد. سـخن گفتن با دیگران و همکاری با آنها، از روش‌های ارضای نیاز به امنیت و آرامش به شـمار می‌رود. نقش روابط مناسب در احساس خوشی و آرامش، در تحقیقات زیادی به اثبات رسـیده است. در یکی از تحقیقات معلوم شـده است کسانی که پیونـدها و روابط اجتماعی قوی ندارند ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر احتمـال دارد دچار مرگ زود هنگام شونـد (نارم، ۱۹۸۰). در تحقیقـات دیگر روشن شـده است که بیمـاری قلبی در بین کسانی که روابـط فردی ندارنـد بیشتر شـایع است تـا کسانی که روابط و پیونـدهای سالمی با دیگران دارنـد (رابرمن، ۱۹۹۲). تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۱۸۷ همچنین محققان دریافته‌اند بین کمی دوسـتان و مشـکلاتی چون افسـردگی، اضطراب و خستگی رابطه معنـاداری وجود دارد (حجت، ۱۹۸۲؛ جونز و مور، ۱۹۸۹). «۱» بیشتر افرادی که دوسـتان خوبی برای تعامل ندارند یا کسی را ندارنـد که به آن‌ها اهمیت بدهد، خوش‌بینی و احساس ارزشـمندی کم‌تری دارند. یکی از یافته‌های جالب این است که وقتی انسان از تعامـل بـا دیگران محروم می‌شود غالباً دچار توهم، اختلالات فیزیولوژیك و افسـردگی و سـردرگمی می‌شود (ویلسون، رابیك و مایکل ۱۹۷۴). «۲» انسـان در تمـام طول عمر به تمـاس اجتمـاعی نیـاز دارد. حتی کسـانی که در طول رشـد خود از نعمت تعاملات اجتمـاعی عـادی برخـوردار بودنـد، در صـورت محروم شـدن از ایـن تعاملات، تحت تـأثیر قرار می‌گیرنـد. (پیـتر تاونسـند، ۱۹۶۲) جامعه‌شـناس انگلیسـی می‌گوید: «بسـیاری از کهن‌سالانی که در مؤسسات و بیمارسـتان‌ها نگهداری می‌شوند و فرصت زیادی برای تعامل اجتماعی ندارند، به تدریج افسرده، تسلیم و بی‌تفاوت می‌شوند.» «۳» نیاز به عزت نفس عزت نفس عبارت است از بها دادن و ارزش قائـل شـدن برای خـود و ارزشـمند بـودن از نظر دیگران. هر کس مایـل اسـت دیگران به او احـترام بگذارنـد و خـودش برای خودش احـترام قائـل شود. ارتبـاط از جمله ابزارهـای اولیه‌ای است که به کمـک آن می‌توانیم بفهمیم چه کسـی هستیم و چه کسـی می‌تـوانیم باشـیم. اولین طرز تلقی در مـورد خودمـان را از برداشت و نظر دیگران در مـورد خـویش کسب می‌کنیم. والـدین و سـایر اعضای خانواده هسـتند که به کودك می‌فهماننـد زشت یا زیبا، باهوش یا کم هوش و مفید و مؤثر یا دردسـر ساز است. کودکان نیز بر اسـاس همین برداشت‌ها و تصورات اعضای خانواده به تدریـج خود را می‌شناسـند و تصوری در مورد خود پیـدا می‌کننـد. تفسـیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۸ عزت نفس انسان در تمام مراحل زندگی او تحت تأثیر نحوه ارتباط دیگران با او است؛ به همین دلیل کسانی که فاقد مهارت‌های لازم برای ارتباطات میان فردی هسـتند، در عرصه‌های مختلف زندگی سرآمد نمی‌شوند و به همین دلیـل بسـیاری از آنان عزت نفس پایینی دارنـد. نیاز به خودشـکوفایی طبق نظر مزلو، خودشـکوفایی انتزاعی‌ترین نیاز انسان است. منظـور او از خودشـکوفایی این است که هر انسـانی می‌خواهـد تجـاربی متعـالی داشـته باشـد که موجب رشـد و کمـال او در زنـدگی شونـد و ظرفیت‌هـای بـالقوه و منحصـر به فردش را محقق سازنـد. مـا به عنوان انسـان به دنبـال چیزهایی بیش از بقا، امنیت، آرامش، تعلق خـاطر و عزت نفس هستیم. مـا انسان‌هـا کمـال جو هستیم، دوست داریم ابعـاد جدیـدی را در خودمان پرورش دهیم، دیدگاه‌های خود را بسط دهیم، تجارب متفاوت و چالش انگیزی داشته باشیم و مهارت‌های جدیدی را کسب کنیم. ما می‌خواهیم با محقق ساختن ظرفیت‌های خود به بالاترین حدمان برسیم. ارتباطات، ما را در راه کمال کمک می‌کنند. در تعامل با دیگران است که توانایی‌های خود را می‌شناسـیم. دیگران به ما کمک می‌کنند تجارب و طرز فکرهای جدیدی داشـته باشیم. گفتگو با دیگران باعث می‌شود افق دیـدمان در مورد خود و ارزش‌ها، روابط، وقایع و شـرایط گسترش یابـد و در نتیجه به رشد و کمال بیشتری دست یابیم. یکی دیگر از شیوه‌های رشد و کمال، آزمودن تعابیر و تفاسیر جدید از خود است. از این جهت نیز ما نیازمند ارتباط هستیم. گاهی اهـداف و مشـکلات خود را با دیگران در میان می‌گـذاریم. در رفتارهای جدید خود واکنش و پاسخ دیگران را در نظر می‌گیریم و

تفسیرهایی که در خود ایجاد کرده‌ایم با نظارت اجتماعی می‌سنجیم. ما برای بازخورد گرفتن در مورد هویت و رفتار خویش محتاج تعامل با دیگران هستیم. دیگران با هدایت‌ها و آموزه‌های خود موجب خودشکوفایی ما می‌شوند. «۱» این سلسله مراتب نیازها بیشتر به محدوده زندگی مادی انسان و بدون توجه به رابطه او با خدا در نظر گرفته شده است، ولی یک انسان موحد که افق فکری‌اش در سطح بالاتری تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۸۹ قرار دارد، تنها مصدر حمایت انسان را خدا می‌داند و معتقد است که انسان اختیار نفع، ضرر، مرگ و زندگی را ندارد؛ بدین معنا که افراد امکانات مستقلی برای اعطا و حمایت به دیگران در اختیار ندارند، بلکه خداست که به انسان مدد می‌رساند و از این رو، لازم است نیاز اجتماعی با توجه به تأثیری که خداوند در آن قرار داده است، مورد توجه قرار گیرد.

۲. روابط اجتماعی در کودکی

یکی از ابعاد رشد که از اهمیت فراوانی در دوران کودکی و نوجوانی برخوردار است، رشد اجتماعی است. برخوردهای پدر و مادر با نوزاد اولین محرکی است که زمینه‌های رشد اجتماعی را در کودک ایجاد می‌کند و در دراز مدت آثار روانی خود را در او باقی می‌گذارد. «۱» یکی از زمینه‌های رشد، که کودک باید بیاموزد، روابط اجتماعی صحیح و مناسب است. رابطه با هم‌سالان: همسالان را می‌توان یک سازمان غیر رسمی دانست که معمولا از افراد هم سن تشکیل شده است. همسالان در یک سطح رفتاری با یکدیگر تعامل دارند (لوییس ورزنبلوم، ۱۹۷۷) و یا در چند صفت مشترک همسان‌اند. امیرالمؤمنین (ع) درباره گرایش افراد به یکدیگر چنین می‌فرماید: «روح و روان انسان‌ها متفاوت و مختلف است، پس هر کدام به دیگری شبیه باشد، به او نزدیک می‌شود و البته مردم از نظر روانی به هم سنخ خود تمایل بیشتری دارند.» «۲» اهمیت همسالان: احساس تعلق و وابستگی به دیگر انسان‌ها از اساسی‌ترین نیازهای فردی است که در زمینه‌های مختلفی از جمله روابط با همسالان بروز می‌کند و بر رشد روانی، جسمی و اجتماعی فرد تأثیر می‌گذارد. افراد گروه همسال از طریق معاشرت، با ارزش‌های گوناگونی آشنا شده و از راه تبادل ارزش‌ها، مسائل فراوانی را می‌آموزند. آن‌ها افزون بر این‌که در بین خود آزادی بیشتری دارند، در صورت داشتن زندگی سالم، کمبود محبت والدین را نیز جبران کرده، از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری می‌کنند. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۰ آنچه در روابط همسالان اهمیت دارد، وابستگی‌های خاصی است که بین آن‌ها ایجاد می‌شود. دوستان برای کودک تکیه گاهی هستند که به او احساس امنیت می‌دهند. همسالان برای یکدیگر در حکم «درمانگران» قابل اعتماد و سرمشق‌های رفتاری هستند. «۱» نقش همسالان: در رشد کودک، نقش خانواده و همسالان با هم متفاوت است. گرچه روابط کودک و والدین عمیق‌تر و بادوام‌تر است، کنش‌های متقابل بین همسالان از آزادی و برابرنگری بیشتری برخوردار است که می‌توانند شالوده‌ای برای رشد صلاحیت و عدالت اجتماعی، استعداد و ... به شمار رود (پیاژه، ۱۹۵۱، سالیوان، ۱۹۵۳). همسالان به شیوه‌های منحصر به فرد و عمده‌ای در شکل‌گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش‌ها و نگرش‌های یکدیگر دخالت دارند. کودکان از طریق سرمشق دهی اعمال قابل تقلید، تقویت یا تنبیه پاسخ‌های خاص و ارزش‌یابی فعالیت‌های یکدیگر و بازخوردی که به یکدیگر می‌دهند، در یکدیگر تأثیر می‌گذارند. «۲» نیاز به تعلق و وابستگی از اساسی‌ترین نیازهای فرد است. همسالان علاوه بر این‌که این نیاز را برطرف می‌کنند، خود عامل مؤثری در رشد اجتماعی به شمار می‌روند. گروه همسال مهارت‌های مهمی را به یکدیگر یاد می‌دهند که در توان بزرگ‌سالان نیست. «۳» الگو برداری و آموختن روابط صحیح اجتماعی: زمانی که فرد با دیگران دوست می‌شود، گسترش آشنایی با دیگران به تشکیل دسته‌ها و جمعیت‌هایی می‌انجامد. این دسته‌ها به نوجوان کمک می‌کند تا ۱. مطابق رسم زمانه رفتار کند؛ ۲. در سطحی عمیق‌تر، زمینه‌ای مطمئن برای رشد اعتقادات اجتماعی و ارزش‌های شخصی فراهم سازد؛ ۳. تمام فعالیت‌ها را بر اساس روابط متقابل فردی بنا نهد. برخلاف دسته، جمعیت در سطحی بزرگ‌تر و پراکنده‌تر است و نوع ارتباط با آن کم‌تر جنبه

شخصی دارد و بیشتر بر اساس فعالیت‌های اجتماعی مشترک بنا شده است. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۱ دوستان نزدیک، به نوجوان کمک می‌کنند که از عهده وظایف گروه بزرگ‌تر برآید. به علاوه، این دوستی‌ها برای نوجوان حکم نوعی پیش‌گیری و درمان خواهد داشت. این دوستی‌ها به نوجوان امکان می‌دهد که خشم و هیجان (غم و غصه و ..) خود را ابراز کند و دریابد که دیگران همچون او امیدها، ترس‌ها و تردیدهایی دارند و همین مسئله می‌تواند هیجانات او را کاهش دهد. نوجوانان در برابر خطرهای احتمالی مربوط به ابراز احساسات درونی خود حساس هستند؛ به همین جهت هنگام صحبت درباره دوستی، بر نیاز به امنیت بیشتر تأکید می‌کنند. آن‌ها بیش از هر چیز به دوستی نیاز دارند که وفادار و قابل اطمینان باشد، به سخن آن‌ها گوش دهد و آن‌ها را درک کند. این احساس اطمینان و امنیت، پس از آزمودن دوستان در شرایط گوناگون، شکل جدی‌تری به خود می‌گیرد و دوام بیشتری می‌یابد. «۱» این‌گونه دوستی‌ها به نوجوانان امکان می‌دهد که از یکدیگر انتقاد کنند. حضرت علی (ع) بقای دوستی را بر انتقاد سازنده دانسته است: «۲» «دوست واقعی کسی است که تو را به عیب و نقصت آگاهی دهد و تو را در نهان حفظ کند؛ بنابراین، او را برای خود نگهدار.» «۳» این دوستی‌ها به رشد نوجوان می‌انجامد و به او می‌آموزد که رفتار، علایق و یا عقاید خود را بی‌آن‌که از طرف دیگران طرد شود، اصلاح کند. دوستی‌های نزدیک، به نوجوان کمک می‌کند تا هویت خود را باز یابد و اعتماد به نفس پیدا کند. «۴» پذیرش و طرد دوستان: خصوصیات شخصیتی و رفتارهای اجتماعی در پذیرش نوجوان از سوی همسالان مؤثر است. در روایات آمده است افرادی از سوی دیگران پذیرفته می‌شوند که انعطاف پذیر، «۵» همراهی کننده، «۶» سنگین و باوقار، «۷» خوش‌رو «۸» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۲ خوش‌رفتار «۱» و با وفا «۲» باشند و دوستان خود را درک کنند، به طوری که هرچه برای خود می‌خواهند برای دوستان نیز بخواهند. این نوع رفتار باعث امنیت خاطر دوستان و خود شخص نیز می‌شود. «۳» نوجوانانی محبوب تلقی می‌شوند که به دیگران یاری دهند؛ یعنی به دیگران نشان دهند که آن‌ها را می‌پذیرند، و نوجوانان را به کنش متقابل تشویق کنند. به طور کلی نوجوانانی از سوی همسالان پذیرفته می‌شوند که دیگران را دوست دارند. این‌گونه نوجوانان، انعطاف‌پذیر، همدل، سرزنده، بشاش و شوخ طبع قلمداد می‌شوند. افزون بر این، اعتماد به نفس دارند و رفتارشان طبیعی است، بدون این‌که متکبر باشند؛ ابتکار عمل دارند و خود با شور و شوق برای فعالیت‌های گروهی برنامه‌ریزی می‌کنند. «۴» نوجوانی که اعتماد به نفس ندارد، خجالتی است و با حالت عصبی و کناره‌گیری واکنش نشان می‌دهد. او معمولاـ با بی‌اعتنایی همسالاـن روبه‌رو می‌شود و در نتیجه، به صورت یک منزوی اجتماعی در می‌آید. نوجوانی که هنگام احساس ناامنی با پرخاشگری زیاد، تکبر و قصد در جلب توجه به دیگران واکنش نشان می‌دهد، از طرف سایرین طرد می‌شود؛ همچنین نوجوان خود محور که نیازهای دیگران را نمی‌بیند و یا قادر به فهم آن‌ها نیست، نیش و کنایه می‌زند، «۵» فردی که بی‌ملاـحظه است، به دیگران اهانت می‌کند و حاضر به همکاری با دیگران نیست، به طور طبیعی مورد بی‌مهری سایرین قرار می‌گیرد. «۶» نوجوان غیرمحبوب در این دوره از لحاظ عاطفی دچار مشکل می‌شود، ذهن او به خود مشغول است، به خود اعتماد ندارد و به دنبال آن، از طرف دیگران با بی‌اعتنایی روبه‌رو می‌شود. نوجوان با توجه به آگاهی از این‌که از سوی همسالان پذیرفته نمی‌شود و نمی‌تواند در فعالیت‌های گروهی شرکت کند و آموزش ببیند، به سرعت عدم اعتماد در او رشد یافته، وی را به احساس انزوای اجتماعی مبتلا می‌کند. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۳ مکانیزم تأثیر روابط اجتماعی در کودکی روابط اجتماعی در کودکی باعث تأمین نیاز احساس تعلق و وابستگی فرد به دیگران می‌شود؛ همچنین باعث آشنا شدن با ارزش‌ها، شکل‌گیری شخصیت، آموختن رفتار اجتماعی و رفتار بین فردی می‌گردد. در روابط با افراد همسن به د لیل برخوردار بودن از آزادی بیشتر نسبت به روابط با والدین و خانواده، فرد راحت‌تر می‌تواند نیازهای خود را مطرح نماید و از راهنمایی‌های آن‌ها بهره‌مند گردد. در تعامل و ارتباط با افراد هم‌سن، کودک کمبود محبت از ناحیه والدین را می‌تواند جبران نماید. در ارتباط با افراد هم‌سن، کودک مجال پیدا می‌کند که خشم و هیجان (غم و غصه ...) خود را ابراز کند و دریابد که دیگران همچون او مشکلاتی

دارند، و از این رو، و تخلیه روانی شود.

۳. روابط اجتماعی با همسایگان

یکی از انواع روابط اجتماعی، روابط با همسایگان است و چون انسان مراوده و ملاقات زیادی با آن‌ها دارد؛ از این رو، دین اسلام نسبت به حقوق همسایگان سفارش زیادی کرده است. خداوند متعال می‌فرماید: «به پدر و مادر نیکی کنید، همچنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان، و همسایه نزدیک، و همسایه دور، و دوست و همنشین ...؛ زیرا خداوند کسی را که متکبر و فخرفروش است دوست نمی‌دارد.» «۱» اهمیت رعایت حقوق همسایگی خداوند برای بیان اهمیت نیکی به همسایه آن را در ردیف عبادت خود و شرک نورزیدن قرار داده است. آیه به نیکی در حق همسایگان نزدیک توصیه می کند؛ زیرا همسایگان نزدیک‌تر حقوق و احترام بیشتری دارند و یا این‌که منظور همسایگانی است که تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۴ از نظر مذهبی و دینی با انسان نزدیک باشند، و همچنین درباره همسایگان دور سفارش می‌نماید، و مراد از همسایگان دور، دوری از نظر مکانی می‌باشد؛ زیرا طبق پاره‌ای از روایات تا چهل خانه از چهار طرف همسایه محسوب می‌شوند که در شهرهای کوچک تقریباً تمام شهر را در بر می گیرد. (اگر خانه هر انسانی را مرکز دایره‌ای فرض کنیم که شعاع آن از هر طرف چهل خانه باشد، با یک محاسبه ساده درباره مساحت چنین دایره‌ای روشن می‌شود که مجموع خانه‌های اطراف آن را تقریباً پنج هزار خانه تشکیل می‌دهد که مسلماً شهرهای کوچک بیش از آن خانه ندارند)؛ همچنین ممکن است منظور از همسایگان دور، همسایگان غیر مسلمان باشند. «۱» روایت شده مردی نزد رسول خدا (ص) آمد و عرض کرد: یا رسول الله، دلم سخت شده و از رقت و نرمی دور گشته است. فرمود: با پدر و مادر نیکویی کن و به مسکینان طعام بده و دست نوازش بر سر یتیمان بکش و آنان را اطعام کن و به همسایگان خویشاوندت یا غیرخویشاوند عطا و بخشش نما و آنان را آزار مده و مرنجان. گفت: یا رسول الله، حق همسایه بر همسایه چیست؟ فرمود: یکی از حقوق آن است که هنگامی که ترا بخواند، اجابت کنی و اگر فقیر شود، او را دستگیری کنی و اگر قرض بخواهد، به او قرض بدهی و اگر خیری به او برسد، تهنیت گویی و اگر مصیبتی به او رسد، به او تعزیت بگویی و اگر بمیرد، بر جنازه‌اش حاضر شوی، دیوار بر بالای دیوار او بلند نسازی تا مانع رسیدن هوای مناسب به او شوی و بوی غذاهایت او را نرنجاند. «۲» انس از رسول خدا روایت کرده است: «هرکس همسایه را بیازارد، مرا آزرده باشد و هر کس مرا آزار دهد، خدا را آزرده است و هر که با همسایه کارزار کند، با من کارزار کرده است.» «۳» امام سجاد (ع) درباره حق همسایه می‌فرماید: هنگامی که غایب است، از او محافظت نمایی و هنگامی که حاضر است، او را اکرام کنی و هرگاه مظلوم واقع شود، او را یاری تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۵ رسانی و به دنبال یافتن عیب‌های او نباش و اگر هم از او خطا و بدی دیدی، آن‌را بپوشان. هرگاه دانستی که او به نصیحت تو توجه می‌کند، او را نصیحت نمایی و برایش خیرخواهی کنی و هنگام گرفتاری و مشکلات او را تنها نگذاری، لغزش‌هایش را ندیده بگیری و از خطاهایش چشم پوشی نمایی و با او کریمانه و بزرگوارانه معاشرت نمایی. «۱» امام موسی بن جعفر (ع) می‌فرمایند: «همسایه‌ی خوب بودن به این نیست که همسایه را اذیت ننمایی، بلکه بر اذیت همسایه هم باید صبر نمود.» «۲» تأثیر دنیوی رعایت حق همسایه و عدم رعایت آن رعایت حقوق همسایه موجب فزونی رزق و روزی «۳» و باعث کثرت خدمتگزاران او می‌گردد؛ «۴» همچنین باعث طولانی شدن عمر و آبادانی شهرها می‌شود. «۵» و برعکس همسایه‌ی بد، آدمی را پیرو فرتوت و پشت انسان را خم می‌کند. «۶» آثار اخروی رعایت حق همسایگی و عدم رعایت آن پیامبر اسلام (ص) فرمود: «کسی که همسایه‌اش را اذیت نماید بوی بهشت بر او حرام می‌گردد و جایگاهش جهنم است و کسی که حق همسایه‌اش را ضایع گرداند، از ما نیست.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۶ کسی که حقوق همسایه را رعایت نماید، خداوند روز قیامت از لغزش‌هایش می‌گذرد. «۱» پیامبر اسلام (ص) فرمود: «کسی که بمیرد و همسایگانش از او راضی باشند، خداوند گناهانش را می‌آمرزد.» «۲» نیز

فرمود: «کسی که به همسایه‌اش به‌اندازه یک وجب از زمین خیانت کند، خداوند آن را به صورت طوق آتشی تا هفت طبقه زمین بر گردنش می‌افکند تا این‌که وارد جهنم گردد.» «۳» اهمیت حقوق همسایگی را از این قضیه می‌توان تا حدی دریافت: به پیامبر گفتند فلان شخص روزها را روزه می‌گیرد و شب‌ها را شب زنده داری می‌کند و از اموالش در راه خدا صدقه می‌دهد، ولی همسایه‌اش را با زبانش اذیت می‌کند. پیامبر (ص) فرمود: «خیری در اعمال او نیست و او از اهل آتش است، ولی شخصی که فقط نمازها و روزه‌های واجب خود را انجام می‌دهد و همسایه‌اش را اذیت نمی‌کند، اهل بهشت است.» «۴» صبر بر اذیت همسایه: روایات متعددی از ائمه (علیهم السلام) نشان می‌دهد که معمولا افراد در زندگی گرفتار همسایه‌ای می‌شوند که آن‌ها را آزار می‌دهد. «۵» کلمات پیامبر اسلام (ص) بدین مضمون است که بیشتر افراد از جمله انسان‌های بزرگی مانند انبیا با مشکلات و سختی‌ها مواجه می‌شوند. نکته مهم صبر در این شرایط است که پاداش ویژه به همراه دارد. «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۷ مکانیزم تأثیر رعایت حقوق همسایگی در بهداشت روانی یکی از اصول و پایه‌های بهداشت روانی احساس امنیت است. اگر افراد طبق دستورهای اسلام در مورد همسایگان عمل کنند، از جمله این‌که به یکدیگر احترام بگذارند و حقوق یکدیگر را رعایت نمایند، در حصول آرامش روانی در آن‌ها مؤثر است، و چنین فردی از جانب همسایگان احساس ایمنی می‌کند. اگر فرد دریابد که همسایه‌اش او را آزار نمی‌دهد، در غیاب او از اموالش محافظت می‌نماید و اگر برای خانواده‌اش مشکلی پیش آمد، آن را برطرف می‌نماید و باعث احساس آرامش خاطر او می‌شود و برعکس، اگر همسایگان حقوق همسایگان را رعایت نکنند و نسبت به مشکلات آن‌ها بی‌تفاوت باشند، موجبات فشار روحی آن‌ها را فراهم می‌کنند. «در شهر نیویورک آمریکا حادثه تکان دهنده‌ای رخ می‌دهد. حدود ساعت سه صبح، در یک شب بهاری سال ۱۹۶۹ م زنی به خانه خود بر می‌گشت که ناگهان مردی با چاقو به او حمله می‌کند، با فریادهای او همسایه‌ها بیدار می‌شوند و ضارب فرار می‌کند. با این همه وقتی ضارب می‌بیند که کسی به کمک این زن نمی‌آید، دوباره حمله می‌کند. او موفق می‌شود لحظه‌ای خود را از مهلکه بیرون بکشد، اما به رغم فریادهای او کسی عکس العمل نشان نمی‌دهد. مهاجم در نهایت او را از پای در می‌آورد. فاصله بین اولین حمله مهاجم و آخرین ضربه چاقو نیم ساعت طول می‌کشد، ولی از میان ۳۸ همسایه این زن که از پنجره خود ناظر صحنه بودند، کسی به کمک او نمی‌آید و به پلیس نیز تلفن نمی‌زنند.» «۱» این حادثه اوج بی‌توجهی به همسایگی است که پیامدی فاجعه‌آمیز دارد.

۴. روابط اجتماعی با دوستان (اخوت اسلامی)

اشاره

روابط اجتماعی در دین اسلام بسیار مورد تأکید قرار گرفته است، به گونه‌ای که از نخستین اقداماتی که پیامبر اکرم (ص) پس از ورود به مدینه و استقرار در آن شهر انجام داد، ایجاد دوستی بین مسلمانان، انصار و مهاجرین بود که آن‌ها را دو به دو برادر یکدیگر قرار داد و عقد اخوت را میان آنان جاری ساخت. پس از اجرای این پیمان، میان قبایل عرب که بارها به سر مسائل جزیی نزاع رخ داده بود، مهربانی، صمیمیت و انس برقرار کرد. خداوند در قرآن مومنان را برادران یکدیگر می‌خواند. و به هر مومنی توصیه می‌کند مومنان را دوست بدارد و آن‌ها را مانند برادر خود بداند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۸ پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (علیهم السلام) پیوسته بر برادری و دوستی میان مؤمنان تأکید کرده و برای تشویق افراد به همدلی و صمیمیت، ارزش‌های معنوی و اخروی این ویژگی اجتماعی را خاطر نشان ساخته‌اند؛ البته این دوستی باید در راه خدا و بر اساس ملاک‌های دینی باشد. «۱» روابط اجتماعی با دوستان: یکی از مسائل مهم زندگی دوستی است. «۲» پیامبر (ص) می‌فرماید: «نخست

دوست و سپس راه». «۳» بدون برخورداری از دوستان نمی‌توان به طور مناسب با دشواری‌های زندگی روبه‌رو شد. در کلمات معصومین (علیهم السلام) آمده است که مومن با دیگران انس می‌گیرد و دیگران نیز با او انس و الفت می‌گیرند و در کسی که انس نگیرد و دیگران با او مأنوس نشوند، خیری نیست. «۴» بنابراین، مومن با مردم دوستی و الفت می‌ورزد و در میانشان زندگی می‌کند؛ زیرا بعد اجتماعی در انسان مهم‌ترین بعدی است که خداوند به خاطر آن وی را آفریده است. پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «مومن به واسطه برادرش آرامش می‌یابد؛ همچنان که فرد تشنه با آب خنک آرام می‌شود.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۱۹۹ در حدیثی دیگر نیز آمده است: «دوستی و مهربانی مومن با مومن از بزرگ‌ترین شعبه‌های ایمان است.» «۱» چنان‌که ایمان دارای شعب بسیار مانند شاخه عبادات است و بر اساس این حدیث، محبت و دوستی از همه آن‌ها برتر است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «بر شمار دوستان خویش بیفزایید که در دنیا از آن جهت سودمندند که نیازهای شما را برآورده می‌کنند و در آخرت، چون اهل عذاب می‌گویند: اکنون ما را نه شفیعی است و نه دوستی مهربان که از ما حمایت کند.» «۲» افزون بر این‌که دوستی در دنیا به انسان فایده می‌رساند، آثار دینی دارد و چه بسا که انسان به سبب ترک آن در رستاخیز مورد عتاب و سرزنش قرار گیرد. «۳» پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «هیچ بنده‌ای برای خدا و در راه او برادری به دست نیاورد مگر آن‌که خداوند درجه‌ای در بهشت برای او قرار داده است.» بر این اساس، دوستی نیاز روانی و معنوی انسان است و خداوند آن‌را عبادت به شمار آورده و پاداش به دست آوردن هر دوستی را درجه‌ای در بهشت قرار داده است. همان‌گونه که اسلام به نیازهای طبیعی انسان از قبیل خوردن، آشامیدن و خواب اهمیت می‌دهد، رابطه دوستی را نیز به منزله عبادت تلقی می‌کند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «از نشانه‌های دین دوستی انسان، دوست داشتن برادران است.» روشن است که وقتی فردی دینش را دوست بدارد باید همدینان خود را نیز دوست بدارد. امام رضا (ع) می‌فرماید: «کسی که برای خدا با کسی رابطه دوستی برقرار کند، خانه‌ای در بهشت به دست آورده است.» «۴» امام باقر (ع) نیز می‌فرماید: «کسی که برای خدا و بر اساس ایمان به او برادری به دست آورد و برای خشنودی خداوند به برادری‌اش وفادار بماند، پرتوی از نور خدا و امانی از عذاب او و حجتی که بدان پیروز شود، به دست آورد.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۰ برقراری روابط دوستی در ابعاد مختلف روانی انسان مؤثر است. هر فرد بخش مهمی از افکار و صفات اخلاقی خود را از طریق دوستان کسب می‌کند. این تأثیر پذیری از نظر اسلام به حدی است که در روایات اسلامی از حضرت سلیمان (ع) نقل شده است: «درباره کسی قضاوت نکنید تا به دوستانش نظر بیفکنید؛ چرا که انسان به وسیله دوستان، یاران و رفیق‌هایش شناخته می‌شود.» «۱» علی (ع) می‌فرماید: «هرگاه وضع کسی بر شما مشتبه شد، و دین او را نشناختید، به دوستانش نظر کنید، اگر اهل دین و آیین خدا باشند، او نیز پیرو آیین خداست و اگر بر آیین خدا نباشند، او نیز بهره‌ای از آیین حق ندارد.» «۲» نقش دوست در سعادت یک انسان از هر عاملی مهم‌تر است و گاه او را تا سرحد نابودی پیش می‌برد، و گاه او را به اوج افتخار می‌رساند. امام جواد (ع) می‌فرمایند: «از همنشینی بدان بپرهیز که همچون شمشیر برهنه‌اند؛ ظاهرش زیبا و اثرش بسیار زشت است.» «۳»– «۴» دوست داشتن برای سلامتی افراد مفید است. اسمیت «۵» و هوکلاند «۶» (۱۹۸۸) دریافتند دانشجویانی که کسی را دوست داشتند نسبت به کسانی که دیگران را دوست نداشتند، تعداد گلبول‌های سفید بیشتری داشتند و کم‌تر گلودرد و سرماخوردگی پیدا می‌کردند. «۷» مکانیزم تأثیر روابط اجتماعی در تأمین بهداشت روانی ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی اثر دارد. دوستان موجب شادمانی، خلق‌های مثبت، سلامتی و سلامت روانی و پیش‌گیری از تنهایی می‌شوند. مهر ورزیدن به لذت بیشتر و عزت نفس می‌انجامد و این امر طی سه مکانیزم تحقق می‌یابد: تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۱

الف– حمایت روانی و کاهش فشار روانی

توضیح کلی این آثار به اثر مثبتی مربوط است که توسط مشارکت در فعالیت‌های لذت بخش، مبادله نشانه‌های غیرکلامی مثبت، سلامتی روانی توسط ارتباطات نزدیک- که مانع استرس می‌شود- و سلامتی توسط فعالیت‌های هیجانی سیستم بیولوژیکی و توسط رفتار بهداشتی بهتر ایجاد می‌شود. برون‌گراها و کسانی که مهارت‌های اجتماعی بهتری دارند، از ارتباطات اجتماعی سود بیشتری می‌برند. حمایت اجتماعی، مرکز تمام این آثار است؛ اما هم برای گیرنده و هم برای ارائه دهنده این حمایت‌ها خرج دارد و باید از طریق حمایت هیجانی، مشارکت یا حل مسئله ارائه شود. «۱» ملاقات با دوستان همراه با فراهم کردن حمایت اجتماعی، در تأمین بهداشت روانی افراد مؤثر است. یکی از مؤثرترین عوامل در کمک به فرد برای برخورد با رویدادها و شرایط تنیدگی‌زای زندگی، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی، حمایت یا کمکی از سوی دیگران، همچون دوستان، فامیل، همسایگان، همکاران و آشنایان است. «۲» در این رابطه، پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «همانا مومنان، از نظر مهر و عاطفه به سان یک پیکرند، هرگاه عضوی از آن دچار دردی گردد، سایر اعضا با تب و بیداری و ناراحتی مراتب همدردی خود را با آن عضو اعلام می‌کنند و به کمک آن می‌شتابند.» «۳» امام صادق (ع) فرمود: «بعضی مومنان خادم و خدمت‌گزار بعضی دیگرند.» از امام سؤال شد که چگونه بعضی خدمت‌گزار بعضی دیگرند؟ حضرت فرمود: «بعضی برای برادر مومنش مفید واقع می‌گردد.» «۴» اعتقاد بر این است که حمایت اجتماعی از سه راه در برخورد با تنیدگی به فرد کمک می‌کند: (هاوس، ۱۹۸۱، هول روید، ویلز، ۱۹۸۴) اولًا: اعضای خانواده، دوستان و سایر تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۲ افراد می‌توانند به طور مستقیم حمایت ملموسی به شکل منابع مادی در اختیار شخص قرار دهند. (مثلا پول قرض دادن، خرید مایحتاج زندگی و مواظبت کردن از کودکان)، ثانیاً: اعضای شبکه اجتماعی فرد می‌توانند با پیشنهاد اقدامات متنوعی، او را از حمایت اطلاعاتی خود برخوردار سازند و این اقدامات می‌تواند به حل مشکلی که موجب تنیدگی شده، کمک کند. این پیشنهادها به شخص کمک می‌کند تا به مشکل از دیدگاه جدیدی نگاه کند؛ بدین ترتیب، آن را حل کرده یا آسیب‌های ناشی از آن را به حداقل برساند و ثالثاً: افراد شبکه اجتماعی می‌توانند با اطمینان بخشی دوباره به فرد در خصوص این‌که او شخصی مورد علاقه، با ارزش و محترم است، از وی حمایت عاطفی به عمل آورند. حامیان شخص می‌توانند در تربیت و پرورش او مؤثر باشند. «۱» شاید بتوان گفت که حمایت اجتماعی، اولًا: با تبدیل موقعیت‌ها به اوضاعی که کم‌تر تهدید کننده تلقی می‌شوند، جلوی تأثیرات تنیدگی را می‌گیرد (کوهن، ویلز، ۱۹۸۵) و ثانیاً: باعث می‌شود تنیدگی کم‌تر موجب بروز واکنش‌های مضر بدنی (مانند عادات نامطلوب بهداشتی یا برانگیختگی فیزیولوژیک مزمن و فرساینده) گردد (کاپلان، کسل، گور، ۱۹۷۷). همچنین حمایت اجتماعی ممکن است با پخش کردن یا به حداقل رساندن آسیب‌های ابتدایی رویدادهای بالقوه تنیدگی‌زا، آن‌ها را بی‌خطر یا کم خطر سازد؛ برای مثال، اگر دوستی مهربان از شخص حمایت کند، احتمال بسیار کمی دارد که وی نمره درسی پایین‌تر از حد انتظار را دلیل بر شکست شخصی خود تلقی کند. حتی ممکن است اضطراب و نگرانی شخصی که از حمایت اجتماعی زیاد برخوردار است، در هر امتحان کم‌تر شود. برخی معتقدند‌که قطع نظر از میزان یک تنیدگی که فرد دچار آن است، حمایت اجتماعی بر سلامتی تأثیر مستقیم دارد. حمایت اجتماعی ممکن است فرد را از نگرش مثبت‌تری به زندگی و همچنین احساس عزت نفس بالاتری برخوردار کند. این پیامدهای مثبت روان‌شناختی ممکن است به دو صورت، یعنی مقاومت بیشتر در برابر بیماری و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۳ پرداختن به عادات بازدارنده و مفیدتر بهداشتی تجلی یابد (کوهن، ویلز ۱۹۸۵، ورتمن، دانکل، شتر، ۱۹۸۷). «۱» بسیاری از روان درمان‌گران بر این نکته تأکید دارند که بیماران افسرده را نباید از دیگر افراد جدا نگه داشت؛ زیرا شکل‌گیری خود، تنها با تعامل با دیگران امکان‌پذیر است و در صورت وجود این روابط است که شکل‌گیری مجدد خود نیز امکان می‌یابد. بارها ثابت شده است که حمایت اجتماعی که اکثر افراد افسرده از آن می‌گریزند، هرچه بیشتر شود، سپر مستحکم‌تری در مقابل افسردگی ایجاد خواهد کرد. «۲»

ب- تخلیه روانی یا برون‌ریزی عاطفی

یکی از راه‌های تخلیه هیجان و رسیدن به آرامش، برون‌ریزی نزد دوستان صمیمی است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «مومن با مومن آرامش می‌گیرد؛ چنان که تشنه به آب سرد آرامش می‌گیرد.»» همچنین آن حضرت می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما به درد واندوهی دچار شد، برادر خود را آگاه سازد و بر خود سخت نگیرد.» «۴» شاختر می‌گوید: «اگر از رفتار یا از وضع و حالی که دارید ناراضی و در زحمت هستید و از عهده مشکل خود بر نمی‌آیید، راز خود را با کسی که طرف اعتماد شما و عاقل باشد، در میان بگذارید .... به هر حال دانسته یا ندانسته فکر ملال آور و مزاحمی که آن را دفع یا حذف کنیم، دست از سر ما بر نمی‌دارد و به طور هشیار و ناهشیار ما را رنج و آزار می‌دهد و تا آن فکر را با عاقلی در میان نگذاریم و کمک و نصیحت نگیریم، از رنج و محنت آسوده نخواهیم شد.» «۵» از فروید تا کنون، روان‌شناسان تحلیلی دریافته‌اند که یک بیمار می‌تواند فقط با حرف زدن و به اصطلاح، درد دل کردن، اضطراب درونی خود را تسکین بخشد. «۶» گفتگوهای تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۴ دوستان غم واندوه را از صفحه دل می‌زداید و به انسان نیرو و طراوت می‌بخشد. از حضرت موسی بن جعفر (ع) سؤال شد: بهترین وسیله آسایش در دنیا چیست؟ حضرت فرمود: «منزل وسیع و دوستان زیاد.» «۱»

ج- تأثیر روابط اجتماعی در سلامت جسمانی

ریس «۲» و فرانکز «۳» (۱۹۹۴) دریافتند که سلامتی با صمیمیت و جنبه‌های حمایت اجتماعی در ارتباط است. یک سری از مطالعات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی مخصوصاً حمایت هیجانی اثر جسمانی قوی دارد. اوشینو «۴» و همکاران (۱۹۹۲) یک کار فراتحلیلی بر روی هجده مطالعه را دنبال کردند و سه اثر حمایت اجتماعی را یافتند. ۱. بر روی سیستم قلبی- عروقی، به طوری که استرس، اثر کم‌تری بر فشار خون می‌گذارد و خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد. ۲. اثر کم‌تر استرس بر روی سیستم غدد درون‌ریز؛ مانند تولیدانددورفین در شرایط استرس زا، تحریک سیستم عصبی سمپاتیک و تولید استرس‌های بدنی متفاوت. ۳. قوی‌ترین آثار مربوط به حمایت اجتماعی و خانوادگی بر سیستم ایمنی بود. حمایت اجتماعی حتی قادر است که آثار جسمانی پیر شدن را کاهش دهد. «۵»

ب- عوامل بهبود دهنده روابط اجتماعی

اشاره

در معاشرت اجتماعی همه مایل‌اند نزد مردم مورد احترام و اکرام باشند. علاقه به برخورداری از جایگاه مناسب اجتماعی نزد مردم به این جهت است که انسان به طور طبیعی از تنهایی و انزوا، هراس دارد؛ زیرا بسیاری از نیازهای معنوی و مادی انسان تنها در ارتباط با دیگران قابل تأمین است و انسان در انزوا و تنهایی نمی‌تواند آن‌ها را تحصیل کند؛ از این رو، هنگامی که انسان دچار تنهایی و انزوا شود، احساس کمبود و نیازی شدید به او تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۵ دست می‌دهد و به دنبال آن دچار رنج و افسردگی می‌شود؛ بدین جهت برای تأمین این دسته از نیازهای معنوی و مادی خود، به داشتن رابطه قوی با مردم نیازمند است. برای ایجاد رابطه مناسب باید در بین مردم برای خود جایگاهی داشته باشد تا مردم او را در میان خود بپذیرند و حاضر به معاشرت با او شوند. انسان از این طریق می‌تواند خصلت‌های نیکو را از دیگران آموخته و صفات انسانی و کرامت نفسانی خود را

بروز داده و به کمـال برسانـد، در عین حـال نیازهـای مـادی او نیز تأمین گردد. برخی افراد بین مردم محبوبیت دارنـد و معمولا مردم تمایل و علاقه قلبی خود را به آنان ابراز می‌کنند. برخی دیگر رابطه مناسبی با مردم ندارند. روان‌شـناسان معتقدند که اخلاق و رفتار و صـفات اشـخاص، سـبب محبوبیت یا عدم محبوبیت آنان بین مردم می‌شود. «۱» برای ایجـاد رابطه مطلوب با دیگران بایـد اصول و معیارهایی را رعایت کنیم: در مرتبه نخست رفتار مناسبی از خود بروز دهیم. در مرتبه دوم حقوق دیگران را شناخته و نسبت به ادای آن‌هـا و عـدم تعـدی به حقـوق و حریم دیگران درست عمـل کنیم. اصـول و معیارهـای رعـایت حقـوق دیگران به دو دسـته تقسـیم می‌شوند: دسته اول، صـفات و خصوصـیات رفتاری است که در برابر دیگران باید از خود بروز دهیم و بدان‌ها آراسته باشیم و دسته دوم، خصـلت‌های ناپسـندی است که بایـد از آن‌هـا اجتنـاب کنیم. در این بخش از دسـته اول بـا عنـوان عوامـل بهبود دهنـده روابط اجتماعی و از دسته دوم با عنوان آسیب‌های روابط اجتماعی بحث می‌کنیم.

اول- رفتارهای مناسب

الف- ملاقات با یکدیگر: ملاقات دوستان، دوستی را تثبیت و دوری از ملاقات موجب فراموشی آن‌ها می‌شود. علی (ع) می‌فرماید: «کسـی که برادر دینی‌اش را برای خدا زیارت نماید، خداوند هفتاد هزار ملک را موکل می‌کند که به او بهشت را مژده بدهند؛ پس از دنیا خارج می‌شود در حالی که هیچ گناهی بر گردن او نیست.» «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۶ در روایت دیگری از آن حضـرت می‌خوانیم: «کسـی که برادر مومنش را در خـانه‌اش زیـارت کنـد بـدون این‌که نیـازی به او و یا حاجتی از او داشـته باشـد، از زیارت کننـدگان خداونـد محسوب می‌گردد و بر خداونـد سـزاوار است که میهمان خود را گرامی بدارد.» «۱» امام صادق (ع) به یکی از اصحاب می‌فرماید: «یکدیگر را در خانه‌ها دیدار کنید که دیدار موجب برقراری دسـتورهای ماست و خداوند بنـده‌ای که دسـتورهای ما را زنده کند، مورد ترحم قرار می‌دهد.» «۲» تـأثیر معنوی ملاقات به گونه‌ای است که موسـی‌بن جعفر (ع) می‌فرمایـد: «برای شـیطان و لشـکریانش چیزی نگون‌بارتر از دیـدار برادران برای رضای خـدا نیست.» «۳» تعامـل اطلاعات و افزایش دانش از دیگر آثار ملاقات است. امام صادق (ع) می‌فرماینـد: «دیـدار برادران موجب باروری عقل است، اگرچه این دیدارانـدک و ناچیز باشد.» «۴» ب- سـلام کردن: یکی از آداب مورد تأئیـد اسـلام در روابـط اجتمـاعی سـلام کردن به یکـدیگر است. پیامبراکرم (ص) به زنان و کودکان نیز سلام می‌کردند. سلام از ریشه سلامتی است و بدین مفهوم است که سلامتی و ایمنی بر تو باد و به طور ضمنی دلالت دارد که هیچ خطر و تهدیدی از سوی سلام کننده متوجه طرف مقابل نیست. خداوند متعال می‌فرماید: «ای کسانی که ایمـان آوردهایـد، به هیـچ خـانه‌ای جز خـانه خود وارد مشویـد مگر پس از آن‌که قبلاـ انس بگیریـد [تـا ساکنان آن متوجه آمـدن و برخورد دوستانه شما شوند] و به اهل خانه سلام کنید که این برای شما بهتر است.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۷ در آیات دیگری از سـلام کردن انبیا به افراد سـخن به میان آمـده است. خداوند به پیغمبر می‌فرماید: «وقتی آنان که به آیات ما ایمان دارنـد، پیش تو آینـد بگو: سـلام علیکم. خداونـد بر خویش رحمت را فرض داشـته و هر کس که از روی جهالت کار زشتی بکند، سپس پشیمان شود، توبه کند و خود را اصلاح نماید، خداوند بسیار بخشنده و مهربان است.» «۱» سلام در این آیه بر امنیت و آرامش بخشـی دلاـلت دارد؛ زیرا در مورد مهاجرین است که از شـهر خود مکه، به مـدینه می‌رفتنـد و در آن‌جا خویشاونـد و فامیلی نداشـتند؛ از این رو، احساس ناامنی می‌کردند. این آیه در مورد سایر مؤمنان نیز مفهوم فوق را دارد و خداوند به وسیله پیامبر خود به آن‌هـا امنیت و آرامش می‌دهـد تـا نگران گذشـته خـویش نباشـند. «۲» در آیـاتی دیگر، خداونـد بـه بنـدگانش سـلام کرده اسـت و می‌فرمایـد: «سـلام بر آن کس که راه هدایت را دنبال کنند.» «۳» یا بر پیامبران سـلام می‌کند و می‌فرماید: «سلام بر بندگان برگزیده خدا». «۴» دسته دیگری از آیات از سلام فرشتگان به انسان‌های مومن سخن می‌گویند: «کسانی که فرشتگان به پاکی قبض روحشان کننـد و به آن‌هـا می‌گوینـد: سـلام بر شـما، به خـاطر کارهای نیکتان داخل بهشت شویـد.» «۵» دسـته دیگر آیاتی هسـتند که تحیت

مومنان را در بهشت سلام معرفی می کنند. خداوند می‌فرماید: «تحیت و تعارف مومنان در بهشت، سلام است.» «۶» در اولین برخورد، بهترین چیزی که مسلمانان مناسب است رعایت کنند، دادن امنیت و آرامش به طرف مقابل است تا مطمئن شود آسیبی متوجه او نیست واین امر با سلام کردن تحقق می‌یابد. احساس امنیت و آرامش اساس و پایه اصلی زندگی انسان است؛ از این رو، تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۸ می‌توان گفت که سلام پایه و اساس دیگر ابعاد زندگی انسان می‌باشد. اهمیت سلام تا آن‌جاست که بهشت- سمبل نعمت، آسایش و زندگی شیرین انسان- «دارالسلام» نامیده شده و این خود اهمیت سلامتی و امنیت را می‌رساند. «۱» در روایات معصومین (ع) نیز به سلام کردن سفارش گردیده و سلام یکی از اسباب جلب محبت شمرده شده است. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «وارد بهشت نخواهید شد مگر آن‌که ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آورد مگر آن‌که یکدیگر را دوست بدارید. آیا شما را به چیزی راهنمایی بکنم که اگر انجامش دهید، محبوب یکدیگر خواهید گشت؟ سلام کردن میان خودتان را آشکار سازید.» «۲» جواب سلام: یکی دیگر از آداب معاشرت در اسلام، جواب سلام است که نسبت به سلام کردن اهمیت بیشتری دارد و در اسلام مورد تأکید قرار گرفته است. خداوند می‌فرماید: «هنگامی که به شما سلام و دعا کردند، شما به شکلی بهتر پاسخ دهید یا دست کم همان سلام و دعا را به فرد برگردانید که خداوند برای هر چیزی ارزشی در نظر می گیرد [به طور کامل به حساب هر نیک و بدی می‌رسد]؛ به همین جهت پاسخ هر تحیتی در آداب و فرهنگ اسلام باید کامل‌تر از آن و یا دست‌کم، مطابق آن باشد.» «۳» ج- مصافحه کردن: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «دست دادن با یک مومن از دست دادن با ملائکه برتر است». «۴» دیدار و ارتباط با مومنان و دوستان باید با دست دادن و در صورت گذشت زمان، با به آغوش کشیدن و بوسیدن و لبخند زدن همراه باشد. این گونه اعمال، عادات کوچکی است که جامعه را به نتایج بزرگی می‌رساند و نه تنها برای سلامت ارتباط کافی است، بلکه از اسباب موفقیت در زندگی نیز هست. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۰۹ دست دادن، نشانه محبت است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما برادرش را دید باید با او دست دهد و بر او درود فرستد که خداوند ملائکه را این چنین گرامی می‌دارد.» «۱» نیز می‌فرماید: «با یکدیگر مصافحه کنید که این کار کینه‌ها را از میان می‌برد.» «۲» امام صادق (ع) می‌فرماید: «هنگامی که مومنی با برادر خود ملاقات می کند و دست او را می‌فشرد، خداوند به آن دو می‌نگرد و گناهان آن دو تا هنگام جدایی از میان می‌رود؛ چنان‌که برگ درخت به هنگام باد شدید از درخت جدا می‌شود.» «۳» بنابراین، اسلام به ما می‌آموزد که با شوق و حرارت دست یکدیگر را بفشریم و مدت مصافحه را طولانی گردانیم و اگر می‌خواهیم محبت و ثواب بیشتر شود، باید در شرایط مناسب با آغوش کشیدن آن را کامل کنیم. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هرگاه دو مومن با یکدیگر ملاقات کنند و دست یکدیگر را بفشرند، خداوند به آن دو صد رحمت نازل می کند که نود و نه رحمت از آن کسی است که دوست خود را بیشتر دوست دارد، و اگر یکدیگر را در آغوش گیرند، هر دو غرق در رحمت خواهند شد.» «۴» همچنین به بوسیدن برادر مسلمان سفارش شده است. امام صادق (ع) فرمود: «برای شما مسلمانان نوری است که به وسیله آن در دنیا شناخته می‌شوید. وقتی یکی از شما برادر خودش را ملاقات نمود، موضع آن نور را که در پیشانی برادر مومنش قرار دارد، ببوسد.» «۵» این تماس بدنی و بوسیدن باعث زیاد شدن محبت و احساس آرامش در روابط اجتماعی می گردد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۰ د- احترام گذاشتن: احترام گذاشتن به دیگران از عوامل بهبود دهنده روابط اجتماعی است. احترام متقابل زندگی اجتماعی را زیبا و لذت‌بخش می کند و موجب زیاد شدن محبت مردم نسبت به هم می‌شود. «۱» مکانیزم تأثیر احترام گذاشتن بر بهداشت روانی اشاره شد که یکی از نیازهای انسان، عزت نفس است و احترام به افراد باعث تقویت عزت نفس می گردد. اگر در روابط و معاشرت با افراد عزت نفس آنان خدشه دار شود، این روابط به سردی می گراید؛ زیرا هیچ کس راضی نیست برای نیل به چیزی، از حیثیت و احترامش کاسته شود. کودکان نیز دارای عزت نفس هستند و انتظار دارند که مردم به آنان احترام گذارند. برای رابطه مناسب با دوستان و جلب نظر و محبت مردم، احترام به آنان در امور بزرگ و بااهمیت یا در مسائل بسیار کوچک و جزیی دارای اهمیت

است. افرادی که به مردم اعتماد به نفس می‌دهند، مورد توجه مردم قرار می‌گیرند و کسانی که این اعتماد را از آنان سلب کنند، با بی‌اعتنایی مردم روبه‌رو می‌شوند. «۲» پیامبر اسلام (ص) فرمود: «کسی که به برادر دینی‌اش احترام گذارد و او را گرامی بدارد، در واقع خدا را گرامی داشته و کسی که خدا را تکریم کند، پاداش بزرگی دارد.» «۳» روش معصومین (علیهم السلام) در برخورد با افراد پیامبر اسلام در احترام به مردم به جزیی‌ترین امور توجه داشت و از کوچک‌ترین امور غفلت نمی‌کرد. هرکس بر رسول گرامی اسلام (ص) وارد می‌شد، آن حضرت به او احترام می‌گذاشت و گاه عبای خود را به جای فرش زیر پای او می‌گسترانید و بالشی که خود به آن تکیه داشت، به وی می‌داد. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۱ روزی پیامبر تنها در مسجد نشسته بود. شخصی وارد شد و به جانب حضرت آمد. پیامبر از جای برخاست و قدری عقب رفت و جای خود را به او داد. آن شخص عرض کرد: یا رسول الله، مسجد خالی و جا وسیع است، چرا قدمی به عقب رفتید؟ فرمود: از حقوق مسلمان بر مسلمان آن است که وقتی خواست نزد او بنشیند، قدمی به عقب برود و برای او حریم قائل شود. اگر چند نفر در حضور پیامبر اکرم (ص) می‌نشستند، آن حضرت برای حفظ احترام همگان نگاه‌های مودت‌آمیز خود را به طور مساوی متوجه همه افراد حاضر می‌نمود. هنگامی که با اصحاب خود در مسجد یا غیر آن جلسه‌ای داشتند، جلسه دائرهوار تشکیل می‌شد که اساساً بالاـو پایین و امتیازی نداشت. اگر ناشناسی به مجلس رسول اکرم (ص) وارد می‌شد، نمی‌توانست آن حضرت را بشناسد؛ زیرا هیچ‌گونه امتیازی بر سایرین نداشت. رسول‌اکرم (ص) بااحترام به دیگران همه رامجذوب خود ساخته بود. خداوند متعال به پیامبر می‌فرماید: «بال‌های خود را برای مومنان بگستر». «۱» این تعبیر کنایه زیبایی از تواضع، محبت و ملاطفت است؛ همان‌گونه که پرندگان هنگامی که می‌خواهند به جوجه‌های خود اظهار محبت کنند، آن‌ها را زیر بال و پر خود می‌گیرند. «۲» امام باقر (ع) می‌فرماید: «دوستان خود را احترام کنید و آنان را بزرگ بشمارید و برخلاف ادب متعرض یکدیگر نشوید.» «۳» تعالیم اسلام بی‌احترامی نسبت به مومن را به منزله اعلان جنگ با خدا معرفی کرده است. «۴» پیامبر اسلام می‌فرماید: «هیچ یک از افراد را کوچک نشمارید؛ زیرا مسلمان در هر مرتبه‌ای که باشد نزد خداوند بزرگ است». «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۲ علی (ع) می‌فرماید: «بپرهیز از این‌که فرد عاقل و خردمند را به خشم آوری و یا شخص کریم و بزرگواری را اهانت کنی و یا فرد پست و فرومایه‌ای را احترام گذاری و با نادان مصاحبت و همنشینی نمایی.» «۱» روشن است اگر انسان به فرد دانایی اهانت یا شخص بزرگواری را تحقیر کند و به خشم آورد، ممکن است برخوردی متقابل از او ببیند که از عهده ضرر آن بر نیاید. احترام به فرد پایین مرتبه باعث خودباختگی او می‌شود و ممکن است خود را در جایگاهی ببیند که در آن قرار ندارد و از این راه خسارت غیرقابل جبرانی به جامعه برسد. «۲» امام موسی بن جعفر (ع) می‌فرمایند: «احترام میان خود و برادرت را از بین مبر و چیزی از آن بگذار زیرا از میان رفتن آن، از میان رفتن شرم است و برجای بودن احترام، [عامل] بر جای بودن دوستی است.» «۳» علی (ع) در دوران حکومت خود، در خارج شهر کوفه با مرد غیرمسلمانی رفیق راه شد. آن مرد علی (ع) را نمی‌شناخت، پرسید: قصد کجا داری؟ فرمود: کوفه می‌روم. سر دو راهی رسیدند. آن مرد به راه خود رفت، ولی برخلاف انتظار دید آن حضرت همراه او می‌آید. پرسید: مگر قصد کوفه نداری؟ فرمود: چرا. گفت: راه کوفه آن طرف است. فرمود: می‌دانم. پرسید: پس چرا از راه خود منحرف شده‌ای؟ علی (ع) فرمود: برای این‌که مصاحبت و رفاقت به خوبی پایان پذیرد؛ لازم است انسان در موقع جدا شدن از رفیق راه چند قدم او را بدرقه نماید و این دستوری است که پیامبر گرامی ما به ما آموخته است. این تکریم و احترام صادقه آن مرد را به شدت تحت تأثیر قرار داد و پرسید: آیا پیامبر اسلام به شما چنین دستوری داده است؟ فرمود: آری. گفت: آنان که پیروی پیامبر اسلام را پذیرفتند و قدم جای قدم اوگذاشتند، مجذوب همین تعالیم اخلاقی و رفتار کریمانه او شدند؛ سپس از راهی که در پیش داشت، چشم پوشید و با علی (ع) راه کوفه را در پیش گرفت و درباره اسلام با آن حضرت گفتگو کرد و سرانجام مسلمان شد. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۳ چگونه به افراد احترام بگذاریم؟ هر انسانی دارای خصلت یا رفتار خوب و از جهتی شایسته ستایش است؛ از این رو، باید جنبه‌های مطلوب

طرف مقابل را شناخت و شخص را به سبب داشتن آن صفات تمجید کرد. در روابط بین افراد، برای جذب آن‌ها باید کاری کنیم که افراد به اهمیت خود پی ببرند. ارسطو می‌گوید: «برای بقای دوستی باید دوستان، فضیلت و ارزش یکدیگر را بشناسند و آن را به دیده احترام بنگرند.» امام حسن (ع) در توصیف برادر می‌فرماید: «و اگر از تو خوبی دید، آن را بازگو کند.» «۱» ه-- جا دادن به تازه وارد در مجلس: یکی دیگر از آداب معاشرت که در قرآن کریم به آن سفارش شده است، جمع و جور نشستن در مجالس است تا برای تازه واردان جای برای نشستن باشد. خداوند می‌فرماید: «ای اهل ایمان، در مجالس هرگاه به شما گفتند: جا برای دیگران باز کنید، جمع و جور بنشینید و به آن‌ها جا بدهید تا خدا به کار شما توسعه دهد، و وقتی گفته می‌شود: برخیزید، برخیزید. خداوند کسانی را که دارای ایمان و علم هستند، درجاتی از رفعت و بلندی مقام می‌دهد و به آنچه می‌کنید، آگاه است.» «۲» این آیه شریفه دو سفارش روشن دارد و یک سفارش ضمنی. سفارش اول: مسلمانان در مجالس و محافل خود تا جایی که امکان دارد جمع و جور بنشینند تا افراد بیشتری بتوانند در آن مجلس شرکت کنند و از آن بهره ببرند. سفارش دوم: در صورتی که مجلس ازدحام دارد و جایی برای تازه واردها نیست، بر مسلمانان لازم است در مورد افرادی که امتیاز علمی یا تقوایی و ایمانی دارند، ایثار کنند و به احترامشان جای خود را به آنان بدهند. سفارش ضمنی این‌که رعایت مقام و موقعیت و احترام افراد مومن و با تقوا لازم است. «۳» و- گوش فرا دادن: گوش فرا دادن و توجه کردن به طرف مقابل، در روابط اجتماعی مناسب پایه‌ای مهم است. «گوش دادن» به سخنان طرف مقابل مسئله‌ای عادی و متداول و ر تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۴ وزمره میان مردم و یکی از هنرهای کوچک ولی پر اثر در رابطه میان انسان‌هاست. در قرآن می‌خوانیم: «کسانی هستند [منافقان] که پیامبر (ص) را آزار می‌دهند و می‌گویند: او گوش است. بگو او گوش شنوایی دارد که به نفع شماست.» «۱» در این آیه، یکی از صفات پیامبر (ص) گوش فرا دادن به سخن افراد حتی منافقان بیان شده است. به این شیوه حرمت آن‌ها حفظ شده و آبروی آن‌ها نمی‌رود و عواطف آن‌ها جریحه دار نمی‌شود. پیامبر (ص) برای حفظ محبت و همدلی مردم، از این راه کوشش کرد، در حالی که اگر ایشان نیت‌های آن را روشن می‌کرد، مشکلات فراوانی برای آن‌ها پیش می‌آمد. به علاوه، آبروی آن‌ها می‌رفت و راه بازگشتی برای آن‌ها باقی نمی‌ماند. به این ترتیب افراد گناهکاری که قابل هدایت بودند، در صف بدکاران قرار می‌گرفتند و از اطراف پیامبر (ص) دور می‌شدند. یک رهبر مهربان و دلسوز و در عین حال حکیم و دانا، در روابط با افراد مسائل مهمی را درک می‌کند، ولی از افشای اسرار مردم خودداری می‌نماید تا افرادی که زمینه رشد و هدایت دارند، تربیت مناسب پیدا کنند. «۲» گوش دادن پیامبر (ص) امری خیر است و برای احترام به گوینده، به سخن او گوش فرا می‌دهد و گفتار او را به گونه‌ای مطلوب تفسیر می‌کند. به علاوه، اثر خبر صادق و مطابق با واقع را نیز بر آن بار نمی‌کند؛ یعنی اگر در صدد بدگویی از کسی باشد، آن شخص را مؤاخذه نمی‌کند؛ در نتیجه هم به سخنان گوینده گوش داده و او را احترام کرده است و هم ایمان آن مومنی را که وی درباره او بدگویی و سعایت کرده، محترم شمرده است. «۳» تعالیم اسلام اهمیت زیادی برای گوش فرا دادن قائل شده است. پیامبر (ص) می‌فرماید: «کسی که در میان سخن برادرش سخن بگوید، مانند آن است که چهره‌اش را خراش انداخته باشد.» در حدیثی دیگر از آن حضرت آمده است: «از جوانمردی است که اگر برادرت سخن گفت، به سخنش گوش بسپاری.» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۵ گوش فرادادن به سخن افراد، باعث احساس احترام برای گوینده می‌شود؛ زیرا فرد وقتی احساس می‌کند کسی به او بها می‌دهد و سخنش را می‌شنود، احساس عزت نفس می‌کند و دوستی او با دیگران مستحکم می‌شود. بسیاری از مردم وقتی برای اولین بار با کسی برخورد می‌کنند، نمی‌توانند توجه او را به خود جلب نمایند، شاید به این دلیل که به سخنان طرف مقابل به دقت گوش نمی‌دهند. آن‌ها تمام هم خود را متوجه سخنی می‌کنند که می‌خواهند به طرف مقابل بگویند و لذا گوش خود را بر شنیدن سخنان او می‌بندند ... در حالی که مردم به دنبال شنونده خوب هستند، حتی برخی پزشک را به بالین خود فرا می‌خوانند برای آن‌که به سخنان و درد دل‌هایشان گوش دهد. «۱» امام صادق (ع) می‌فرماید: «خوش برخوردی و خوب گوش دادن نشان دهنده‌ی

درست‌اندیشی است.» «۲» مردم معمولاـ شنوندگان خوب را بر گویندگان خوب ترجیح می‌دهند؛ زیرا در برابر شنوندگان خوب احساس مهم بودن می‌کنند؛ به همین دلیل از دیرباز گفته‌اند: مردم مایل‌اند با کسی بنشینند که خود را در حضور او بزرگ می‌بینند و به نشستن با کسی که او را در حضور خود بزرگ می‌بینند، رغبت ندارند. ز- قدردانی و تحسین: قدردانی و تحسین افراد باعث تقویت عزت نفس و تأمین بهداشت روانی افراد در این زمینه می‌گردد. انسان به دنبال کسب هویت مطلوب است. دوست داشتن و تمجید شدن، عزت نفس را افزایش می‌دهد و همچنین موجب توسعه خود می‌شود، به طوری که شخص احساس می‌کند دیگران بخشی از او هستند. «۳» خداوند متعال در آیات متعددی مؤمنان را تحسین و تمجید کرده و فرموده است: «شما بهترین امتی بودید که به سود انسان‌ها آفریده شدید [چه این‌که] امر به معروف می‌کنید و نهی از منکر، و به خدا ایمان دارید.» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۶ پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «بهترین برادر تو آن است که خوبی و احسان تو را به جا بیاورد.» «۱» امام علی (ع) اصحاب و یاران خویش را ستایش می‌کرد و توانایی‌های آنان را می‌ستود؛ برای مثال، عده‌ای از یارانش را با این عبارت‌ها ستوده است: «یاران حق و برادران دینی شما هستید. شما در روز سختی سپرید. این شما هستید خواص و اصحاب سرّ من. به کمک شما بر کسی که [به حق] پشت کرده، شمشیر می‌زنم و اطاعت و پیروی کسی را که [به حق] رو کرده امیدوارم.» «۲» تشویق و تحسین وسیله‌ای برای تقویت انسان در خیرها و ترغیب به تلاش بیشتر و فراهم کردن نشاط لازم در رشد و تربیت انسان است؛ زیرا انسان براساس فطرتش که عشق به کمال مطلق و انزجار از نقص است، مایل به کمالات و نیکویی و دوستدار تشویق و قدردانی است؛ از این رو، بهترین روش در برانگیختن انسان‌ها به سوی کمال و دور کردن از نقص، تشویق و قدردانی است. «۳» در این رابطه، علی (ع) به مالک اشتر می‌فرماید: «آنان را به نیکویی یاد کن و پیوسته تشویقشان نما و کارهای مهمی که انجام داده‌اند، برشمار؛ زیرا یاد کردن کارهای نیک آنان، دلیرشان را [به کوشش و حرکت بیشتر] برمی‌انگیزاند و از کار مانده را به خواست خدا [به کار و تلاش] ترغیب می‌نماید.» «۴» با قدردانی از کارهای خوب افراد و تحسین می‌توان آنان را به سوی سعادت و تکامل هدایت کرد. تمایل به مهم بودن است که نیکوکاران را به ساختن بیمارستان‌ها، مدارس، مساجد و غیره وا می‌دارد. امام حسن عسکری (ع) می‌فرماید: «بهترین برادرانت کسی است که خطایت را فراموش کند و از نیکوکاری‌ات در حق خودش یاد کند.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۷ پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «بهترین برادران تو آن است که خوبی و احسان تو را به خود، به زبان آورد.» «۱» بنابراین بهترین افراد خوبی‌های مردم را یادآوری می‌کنند و دوستان خود را به سبب داشتن این خوبی‌ها مورد تحسین و قدردانی قرار می‌دهند. علی (ع) می‌فرماید: «ستایش بیش از استحقاق چاپلوسی است و کم‌تر از استحقاق ناتوانی و حسادت است.» «۲» در این‌جا دو مطلب وجود دارد: ۱. تمجید و ستایش؛ ۲. تملق و چاپلوسی. تمجید با چاپلوسی فرق دارد: چاپلوسی یعنی طرف مقابل را به چیزی ستایش کنید که فاقد آن است. چاپلوسی موجب می‌شود آدمی به انجام کارهای ناپسند وادار شود. فردی مورد چاپلوسی قرار می‌گیرد، می‌آموزد که تلاش‌های دیگران را سرقت کند، به مردم دروغ بگوید و به آنچه ندارد، ریا و تظاهر نماید. تمجید تحسین پاک و بی‌شائبه است و چاپلوسی و تملق ناپاک و غرض آلود؛ یکی از دل می‌جوشد و دیگری بر زبان؛ تحسین و تمجید برای نفع به دیگران و چاپلوسی و تملق دیگران برای سودجویی است. بعضی از مردم در تحسین دیگران کوتاهی می‌ورزند، گاه به دلیل ناتوانی یا سستی و گاه به علت حالت روانی حسد. این گونه افراد از جنبه‌های مثبت دیگران معمولا ناخرسند می‌شوند و مایل نیستند از دیگران تمجید کنند. یکی از سخنوران نامدار ایران می‌گوید: «تعریف و تمجید دیگران در موفقیت من نقش بسیار مهمی داشت.» «۳» ح- وفای به عهد: از جمله آداب معاشرت اسلامی که در پیوند و تحکیم روابط اجتماعی تأثیر بسزایی دارد، وفای به عهد و پیمان است. در آیات قرآن و کلمات معصومین (علیهم السلام) توصیه شده است که به تعهدات خود، در برابر دیگران پایبند باشیم، و یا افراد پای بند به عهد را ستایش و از این طریق، انسان را متوجه لزوم پایبندی به عهد می‌کنند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۸ قرآن در یک جا، کارهای نیک را بر می‌شمارد و افراد نیکوکار را به

خاطر کارهای نیکشان ستایش کرده و می‌فرماید: «... نیکوکاران کسانی هستند که به عهد خود [هنگامی که عهد بستند] وفا می‌کنند.» «۱» در آیه‌ای دیگر، یکی از ویژگی‌های افراد با ایمان را وفای به عهد می‌داند و می‌فرماید: «مومنان آن‌ها هستند که امانت‌ها و عهد خود را مراعات می‌کنند.» «۲» قرآن مجید با صراحت به وفای به عهد فرمان می‌دهد و انسان را در برابر تعهدات خود مسئول می‌داند و می‌فرماید: «در برابر عهد خود [با دیگران] پایبند باش که مورد سؤال و بازخواست قرار می‌گیرد.» «۳» برخی آیات قرآن افراد عهد شکن و بی‌توجه به پیمان‌های اجتماعی را نکوهش می‌کنند؛ برای مثال، در مذمت بنی اسرائیل آمده است: «چرا هنگامی که عهدی می‌بندند، گروهی از عهد کنندگان پیمان شکنی می‌کنند.» «۴» قرآن کریم بر وفای به عهد تأکید زیادی کرده و عهد شکنان را به شدیدترین بیان مذمت نموده است. لحن آیات دلالت می‌کند که وفای به عهد و زشتی عهد شکنی از فطریات بشر می‌باشد. حقیقت امر این است که بشر در زندگی اجتماعی و فردی‌اش هرگز از عهد و وفای به عهد بی‌نیاز نیست و با دقت پی می‌بریم که تمام مزایایی که در زندگی اجتماعی داریم و همه حقوق زندگی اجتماعی که با تأمین آن‌ها آرامش می‌یابیم، بر اساس عهد و پیمان مترتب است. «۵» اهمیت وفای به عهد در روایات: روایات بر وفای به عهد و پیمان توصیه زیادی کرده و آن را «اساس دین»، «۶» «نشانه یقین»، «۷» «سبب قرب به پیامبر در روز رستاخیز»، «۸» «سپر مهم در تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۱۹ برابر حوادث اجتماعی» «۱» و «سبب سربلندی و پیروزی» «۲» دانسته است و پیمان شکنی را سبب «محرومیت از الطاف الهی» «۳» می‌داند. مکانیزم تأثیر وفای به عهد در بهداشت روانی: یکی از مسائلی که در تأمین بهداشت روانی افراد مؤثر است، احساس امنیت و اطمینان در روابط اجتماعی، اقتصادی و جز این‌هاست و این امر با رعایت و وفای به عهد و پیمان حاصل می‌گردد. در صورتی که این اعتماد وجود نداشته باشد، شخص از شکسته شدن عهد و پیمان و ضررهایی که از این ناحیه متوجه او می‌شود، احساس خطر و عدم ایمنی می‌کند و این امر می‌تواند بهداشت روانی فرد را مختل نماید؛ از این رو، حتی مشرکین «۴» و تمام ادیان الهی به ویژه دین اسلام رعایت آن‌را لازم می‌دانند و حتی در مورد دشمن و غیر هم مسلکان نیز به وفای به عهد توصیه شده است. «۵» ط- هدیه دادن: هدیه نشانه محبت است و هرچه بیشتر افزایش یابد، محبت قلبی انسان‌ها افزایش بیشتری می‌یابد و از همین رو است که خداوند متعال صدقه را بر پیامبرش حرام کرده ولی هدیه را برای او مستحب شمرده است؛ زیرا کسی که به پیامبرخدا (ص) هدیه‌ای بدهد، پیوند خود را با آن حضرت و در نتیجه با اسلام استوار کرده است. در قرآن در داستان ملکه سبأ آمده است: «هدیه گران بهایی برای آن‌ها می‌فرستم تا ببینم فرستادگان من چه خبر می‌آورند.» «۶» از این آیه استفاده می‌شود که ارسال هدایا و نامه‌های مودت‌آمیز برای تفاهم، راه خوب و پسندیده‌ای می‌باشد. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۰ برخی آثار هدیه عبارت است از: ۱. احترام برادران: قیمت مادی هدیه مطرح نیست بلکه سخن از بهای معنوی آن است. معمولاً افراد پس از دریافت هدیه، به احترام همراه آن می‌نگرند نه ارزش مادی هدیه؛ به همین جهت پیامبر خدا (ص) درباره حق برادر بر برادر مومنش می‌فرماید: «هدیه او را بپذیرد و با آنچه در نزد او است، به او هدیه دهد و خود را برای او به تکلف نیفکند.» «۱» ۲. هدیه باعث جلب محبت می‌شود: و به وسیله آن می‌توان از کوتاه‌ترین راه به قلب دیگران راه یافت؛ زیرا از این راه دوستی میان افراد پیوند می‌خورد. علی (ع) می‌فرمایند: «هدیه دوستی را به دنبال می‌آورد.» «۲» ۳. هدیه رابطه با دوستان را تجدید می‌کند: اگر با شخصی ارتباط کمرنگ شده باشد، بهترین راه برای باز گرداندن دوستی به وضع سابق فرستادن هدیه‌ای است برای دوست و هدیه در این هنگام نقش بارانی را ایفا می‌کند که بر کشتزاری خشک و باران ندیده می‌بارد و محبت میان ما را شکوفا می‌سازد. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هدیه دادن دوستی به بار می‌آورد، برادری را تازه می‌سازد و کینه را می‌زداید.» «۳» ۴. هدیه کینه‌های دیرین را می‌زداید: هر گاه اختلافی میان دو نفر ظهور کند و یکی از آن‌ها بکوشد به دیگری نزدیک شود، بهترین راه هدیه دادن است که کینه‌های گذشته را از میان می‌برد. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا هدیه دوستی را دو برابر می‌کند و کینه‌های درون سینه‌ها را می‌زداید.» «۴» ۵. هدیه پاسخ هدیه است: پیامبر (ص) هنگامی که از تأثیر هدیه سخن می‌گوید، هدیه

متقابل را در نظر دارد، نه هدیه یک طرفی را و از این رو می‌فرماید: «به یکدیگر هدیه دهید تا میانتان دوستی برقرار شود.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۱ اگر هدیه تنها از یک طرف باشد، ادامه پیدا نمی‌کند؛ مانند پدیده‌های دیگر زندگی. اگر هدیه در مقابل هدیه دیگری است، چه تأثیری خواهد داشت؟ ارزش سمبلیک هدیه مهم است و نفع افراد از هدیه دادن، ارزش معنوی است که همان عمیق‌تر کردن محبت و برقراری پیوند با دوستان می‌باشد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هیچ چیز مانند هدیه خشم خشمگین را فرو نمی‌نشاند و از غریب دلجویی نمی‌کند و کارهای مشکل را با موفقیت رو به رو نمی‌سازد و امور شر را دفع نمی‌کند.» هدیه می‌تواند سخن پسندیده یا هدایت یک گمراه و یا کلام نیکویی باشد و همیشه لازم نیست جنبه مادی داشته باشد. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «مسلمان به برادرش هدیه‌ای بهتر از حکمتی که خدا به وسیله آن بر هدایت او بیفزاید یا هلاکتی را از او دفع کند، نداده است.» «۱» ی- گشاده رویی: گشاده رویی و خوش‌رویی در معاشرت با مردم از دیگر اصول اخلاقی- اجتماعی اسلام و از نشانه‌های حسن سلوک و رفتار نیکو با مردم است. رهبران دینی ضمن این‌که همواره با خوشرویی با مردم برخورد کرده‌اند به خوشرویی نیز سفارش کرده‌اند. پیامبر (ص) می‌فرماید: «شما نمی‌توانید با ثروت خود برای مردم گشایش ایجاد کنید، پس با خوش‌رویی و گشاده رویی با آن‌ها برخورد کنید». «۲» علی (ع) خوش‌رویی را از صفات مومنان برشمرده و می‌فرماید: «شادی مومن در چهره‌اش نمایان و اندوه او در قلبش پنهان است.» «۳» مناسب نیست افراد بر اثر گرفتاری و مشکلات با چهره‌ای گرفته و اندوهگین با مردم برخورد کنند و در نتیجه سبب ناراحتی و نگرانی آن‌ها شوند. اینگونه معاشرت با مردم تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۲ موجب افسردگی افراد می‌شود؛ از این رو برای این‌که مردم در جامعه اسلامی با امید و نشاط و خرسندی زندگی کنند و با یکدیگر معاشرت و ارتباط داشته باشد، باید با چهره‌ای گشاده و خندان با دیگران برخورد کنند. حرکات صورت تأثیری ژرف‌تر از سخن دارد؛ با لبخندخود می‌گوییم: دوستت دارم و از دیدار شما خوشحالم. «۱» آثار خوش‌رویی ۱. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خوش‌رویی کینه را از بین می‌برد.» «۲» ۲. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خنده رویی، ریسمان دوستی است.» «۳» ۳. علی (ع) می‌فرماید: «دشمنی‌ها را کاهش می‌دهد.» «۴» ۴. باعث از بین رفتن گناهان می‌شود. «وقتی با برادران دینی خود دیدار می‌کنید، به یکدیگر دست بدهید و خنده‌رویی و خوش‌رویی خود را اظهار کنید تا وقتی که از هم جدا می‌شوید، آنچه از گناه بر گردن دارید، از بین برود.» «۵» ۵. علی (ع) می‌فرماید: «خوش‌رویی دلیل بزرگواری است.» «۶» ۶. عامل جذب محبت و دوستی مردم و وسیله تقرب به خدا می‌باشد. ۷. بهترین وسیله برقراری رابطه عاطفی مثبت بین مردم است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بهترین کاری که مردم با آن می‌توانند باعث انس و الفت دوستانشان شوند و کینه را از دل‌های دشمنانشان پاک سازند، خوش‌رویی در هنگام دیدار با آن‌ها و رسیدگی به کار آن‌ها در غیاب آن‌ها و خنده‌رویی با آن‌ها در حضور آنان است.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۳ امام باقر (ع) می‌فرماید: «خوش‌رویی و گشاده‌رویی عامل به دست آوردن دوستی [مردم] و نزدیکی به خدای عزوجل است و ترش‌رویی موجب دشمنی [مردم] و دوری از خدا می‌باشد.» «۱» همچنین سبب ورود به بهشت می‌گردد. «۲» اگر شرایط روانی برای لبخند فراهم نباشد، چه باید کرد؟ تا حد توان مناسب است خود را به لبخند واداریم. در مرتبه دوم خود را شخصی خشنود نشان دهیم و به این ترتیب طولی نخواهد کشید که سعادت واقعی را احساس خواهیم کرد. از آن جا که رفتار و احساس دوش به دوش همدیگر حرکت می‌کنند و یا هر دو مظهر یک چیزند؛ از این رو ما با اصلاح رفتار می‌توانیم بر احساساتمان نیز غلبه کنیم. ک- شوخی و مزاح: یکی از آداب معاشرت، بذله گویی و مزاح است. آیا اسلام در کنار خنده‌رویی و خوش‌رویی، مزاح را نیز جایز می‌داند یا خیر؟ در بررسی روایات ملاحظه می‌کنیم که گاهی مزاح از ویژگی‌های مؤمنان به شمار آمده است، ولی در دسته‌ای دیگر از روایات این صفت مورد مذمت و نکوهش قرار گرفته و مایه آبروریزی و کینه توزی دانسته‌شده است. روایات یاد شده به قرار ذیل است: الف- روایاتی که مزاح و شوخی را ستایش می‌کند: ۱. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «مومن شوخ طبع و بازیگر است و منافق عبوس و خشمگین.» «۳» ۲. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «من شوخی می‌کنم،

ولی جز کلام حق نمی گوییم.» «۴» ۳. امام باقر (ع) می‌فرماید: «خداوند کسی را که در میان جمع بدون این‌که کلام زشت بر زبان آورد، شوخی کند، دوست می‌دارد.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۴ ۴. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هیچ مومنی نیست مگر این‌که در وی «دعابه» است.» سؤال شد دعابه چیست؟ فرمود: «شوخی.» «۱» امام صادق (ع) فرمود: «شوخی از نشانه‌های حسن خلق است و با این کار برادر دینی خودت را مسرور می‌سازی. رسول خدا (ص) هرگاه می‌خواست کسی را شاد کند، با او شوخی می کرد.» «۲» ب- روایاتی که شوخی را مورد نکوهش و مذمت قرار می‌دهد: ۱. پیامبر اکرم (ص) به علی (ع) فرمود: «ای علی، شوخی مکن که در آن صورت ارزشت از بین می‌رود و دروغ مگو که در آن صورت نور ایمانت از میان می‌رود.» «۳» ۲. حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «هیچ بنده‌ای به ایمان خالص نمی‌رسد مگر این‌که شوخی و دروغ را رها کند و نیز مجادله را رها کند هرچند بر حق باشد.» ۳. از همان حضرت آمده است: «شوخی کینه‌ها را به دنبال می‌آورد.» «۴» ۴. همچنین می‌فرماید: «هر چیزی بذری دارد و بذر دشمنی، شوخی است.» «۵» ۵. نیز می‌فرماید: «آفت هیبت و وقار، شوخی است.» «۶» ۶. از همان حضرت نقل شده است: «کسی که شوخی می کند، به سبب آن کوچک می‌شود.» «۷» ۷. امام صادق (ع) می‌فرماید: «شوخی مکن که در آن صورت مردم بر تو جرأت پیدا می کنند.» «۸» ۸. همچنین می‌فرماید: «از شوخی بپرهیزید؛ زیرا شوخی مایه آبروریزی است و هیبت مردان را از میان می‌برد.» «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۵ ۹. حضرت صادق (ع) فرمودند: «تو را به تقوای الهی سفارش می کنم و نیز سفارش می کنم که از مزاح بپرهیزی؛ چرا که شوخی ارزش تو را از میان می‌برد.» «۱» ج- برخی روایات کثرت مزاح را امری ناپسند و غیراخلاقی دانسته است: ۱. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «شوخی بسیار، آبرو را می‌برد.» «۲» ۲. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «شوخی بسیار، هیبت شخص را فرو می‌ریزد.». «۳» ۳. همچنین می‌فرماید: «شوخی زیاد ارزش شخص را از بین می‌برد و موجب ایجاد دشمنی می‌شود.» «۴» ۴. نیز می‌فرماید: «کسی که شوخی او زیاد شود، وقارش کم می‌شود.» «۵» از این سه دسته روایت نتیجه می گیریم که شوخی و مزاح باید مناسب و به دور از جنبه‌های ضد اخلاقی باشد. گاه افرادی برای خنداندن دیگران و به بهانه شوخی و مزاح هر سخن هرزه و ناپسندی را بر زبان جاری می کنند و بدین وسیله هم از ارزش و بهای خود می کاهند و هم ایمان و تقوای خود را تضعیف می کنند و افزون بر این، گاه باعث آزردگی دیگران، پدید آمدن کینه و دشمنی در میان افراد می‌شوند. از سوی دیگر چون مؤمنان در معاشرت با یکدیگر باید گشاده رو و خندان باشند و شادی را به یکدیگر منتقل نمایند، اولیای دین اجازه داده‌اند که میان خود شوخی و مزاح داشته باشند، مشروط بر آن‌که اولًا: از دایره حق خارج نشوند؛ ثانیاً: از کلمات زشت و رکیک خودداری کرده و در شوخی افراط نکنند؛ و ثالثاً: باعث تحقیر و توهین شخص نشود. اگر این حدود رعایت گردد، شوخی و مزاح باعث ایجاد الفت و گرمی و صمیمیت بیشتر میان برادران ایمانی و نشاط و خرمی جامعه اسلامی می‌شود. «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۶ مکانیزم تأثیر شوخی و مزاح در بهداشت روانی شوخی کردن با استفاده از روش‌های مختلف، منبع مهم شادی است. شوخی یکی از شایع‌ترین و مؤثرترین روش‌های القای خلق است «۱» و در مقابله با استرس نقش مراقبتی ایفا می کند و موجب کاهش تهدید و آسیب استرس می‌شود. افراد بسیار خندان، افزایشی در عاطفه منفی آن‌ها مشاهده نمی‌شد و مردانی که در مقابله با رویدادهای استرس‌زای زندگی می‌خندیدند، عاطفه مثبت آن‌ها افزایش می‌یافت. یافته‌ها نشان داد افراد دارای حس عمیق شوخ طبعی، بعد از رویدادهای منفی زندگی به طور قابل ملاحظه‌ای خلق بهتری نشان می‌دهند. شوخی موجب می‌شود که فرد جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرد؛ از این رو، از میزان استرس کاسته می‌شود. «۲» از سوی دیگر، شوخی باعث تقویت ارتباطهای اجتماعی می گردد؛ بدین ترتیب که لازمه همه مهارت‌های اجتماعی ایجاد ارتباط با یک یا چند نفر و حفظ این رابطه‌هاست. در اغلب موارد تفاوت‌هایی در سن، وضعیت اجتماعی، شغل، نگرش‌ها و غیره وجود دارند و باعث می‌شوند دیدگاهها و علایق مختلفی نیز وجود داشته باشند. شوخی موجب تخلیه تنش ناشی از تعارضات، نگرش‌ها و دیدگاهها می‌شود. «۳» شوخی کمک می کند تا مقاومت و اضطراب در حین بحث کاهش یافته و اطلاعات زیادی درباره مسائل

مهم کسب شود. شوخی به افراد کمک می‌کند که مشکلات را به صورت خنده دار درک کنند و روش‌های کم خطر را برای توجه به مشکلات می‌آموزد. «۴» شوخی یک پدیده اجتماعی است. منبعی از پیوستگی اجتماعی و بخشی از مهارت‌های اجتماعی است که مردم را قادر می‌سازد تنش‌های خود را تخلیه کنند و همبستگی را افزایش دهند. شوخی در عین حال پاداش‌های اجتماعی را ایجاد می‌کند. استفاده از روش هوشمندانه ارتباطهای کلامی موجب نظم در زیردستان و حفظ ارتباط مثبت می‌شود. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۷ ل- شاد کردن افراد: مردم به طور طبیعی نزد کسی که شادی و سرور می‌گستراند و به آن‌ها انبساط خاطر می‌دهد، احساس راحتی می‌کنند؛ اما کسی که همیشه در شکوه می‌گشاید و دفتر بدبینی و شکست باز می‌کند، مورد تنفر مردم است و هیچ کس همنشینی او را نمی‌پذیرد و ترجیح می‌دهند از او برکنار باشند. «۱» شاد کردن قلب دیگران در تحکیم روابط اجتماعی و تقویت روابط عاطفی نقشی بسزا دارد. خداوند به داود نبی (ع) وحی کرد: «بنده‌ای با حسنه‌ای نزد من می‌آید و من بهشت را بر او روا می‌دانم و او را در آن‌جا حاکم می‌گردانم، داود گفت: آن چه حسنه‌ای است؟ خداوند فرمود: قلب بنده مومن را شاد می‌کند، هرچند با دادن یک دانه خرما.» «۲» امام صادق (ع) می‌فرماید: «هنگامی که مومن از قبرش برانگیخته شود «صورتی» در پیش روی او به راه می‌افتد و هرگاه شخص مومن صحنه‌ای از صحنه‌های وحشتزای روز قیامت را ببیند، آن صورت به او خطاب می‌کند: نترس و نهراس و غمگین مشو و بشارت و کرامت باد تو را از سوی خداوند عزوجل. همین که او را به کرامت الهی بشارت می‌دهد، خود را در برابر خدا می‌یابد و خداوند محاسبه آسانی از او به عمل می‌آورد و دستور می‌دهد، او را به بهشت ببرند، درحالی که همین صورت در پیش روی او است. در این هنگام مومن خطاب به صورت می‌گوید: خداوند بر تو رحمت فرستد، نیکو خارج شونده‌ای بودی با من از قبر و پیوسته مرا به سرور و کرامت الهی بشارت دادی تا مرا به بهشت رساندی، تو کیستی؟ صورت به او می‌گوید: من همان شادی و سروری هستم که تو در دنیا به قلب مومنان وارد کردی.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۸

دوم- نقش صفات مناسب اخلاقی اجتماعی در بهداشت روانی

یکم- حسن خلق: اساسی‌ترین عامل جلب قلوب مردم و به دست آوردن خشنودی و محبت آن‌ها حسن خلق و رفتار نیکو بامردم است. اصولاـ حسن خلق محور بسیاری از فضایل دیگر می‌باشد؛ یعنی تا حسن خلق نباشد، ارزش واقعی سایر خصلت‌ها ظاهر نمی‌شود؛ برای مثال، اگر جود و بخشش با حسن خلق همراه نباشد، پذیرفته نمی‌شود. روایاتی از اولیای دین اهمیت حسن خلق را نشان می‌دهد: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «اولین چیزی که در روز قیامت در میزان اعمال بنده قرار می‌گیرد، اخلاق پسندیده افراد است.» «۱» همچنین می‌فرماید: «محبوب‌ترین شما در نزد من و نزدیک‌ترین شما به من در روز قیامت خوش خلق‌ترین شماست.» «۲» امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود: «هیچ همنشینی بهتر از اخلاق پسندیده نیست.» «۳» همچنین می‌فرماید: «نیکویی اخلاق مومن، عنوان و نام دفتر اعمال او است.» «۴» امام حسن (ع) در این خصوص می‌فرماید: «نیکوترین نیکویی‌ها، اخلاق نیکو است.» «۵» و امام باقر (ع): «کامل‌ترین مومنان را از نظر ایمان، نیکوترین آن‌ها از نظر اخلاق معرفی می‌کند.» «۶» آثار و نتایج حسن خلق دارای آثار بسیاری است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. ۱. علی (ع) فرمود: «حسن خلق، روزی را زیاد می‌کند و دوستان را با یکدیگر مأنوس می‌سازد.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۲۹ ۲. امام صادق (ع) می‌فرماید: «به درستی که نیکی و حسن خلق شهرها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند.» «۱» نیز می‌فرماید: «به‌درستی که رفتار نیکو خطاها و لغزش‌ها را محو می‌کند؛ همان‌گونه که خورشید یخ را ذوب می‌کند، و سوء رفتار عمل را فاسد می‌نماید؛ همان‌گونه که سرکه عسل را خراب می‌کند.» «۲» از سویی دیگر معصومین (علیهم السلام) نسبت به رفتارهای زشت هشدار داده‌اند که در این‌جا چند نمونه را یادآور می‌شویم. عواقب و آثار سوء بداخلاقی - پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خلق نامناسب و بد، گناهی نابخشودنی است.» «۳» ۲. امیرالمؤمنین (ع)

می‌فرماید: «خلق نامناسب و بد، تلخی زندگی و عذاب جان است.» «۴» ۳. همچنین می‌فرماید: «خلق نامناسب و بد، نزدیکان را می‌ترساند و غریبه‌ها را متنفر می‌سازد.» «۵» ۴. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «بخل و بداخلاقی دو صفت و خصلتی است که در مؤمن دیده نمی‌شود.» «۶» دوم- تواضع: یکی از صفات و آدابی که در معاشرت باید مورد توجه قرار گیرد، تواضع است. تواضع بدین معناست که انسان خود را پایین‌تر از آنچه موقعیت اجتماعی او است، قرار دهد. «۷» در تعریف تواضع آمده است: «تواضع عبارت است از شکسته نفسی که نگذارد آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و لازمه آن کردار و گفتار چندی است که بر تعظیم دیگران و اکرام ایشان دلالت می‌کند.» «۸» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۰ خداوند متعال یکی از ویژگی‌های بندگان خاص خود را تواضع می‌داند و می‌فرماید: «بندگان [خاص خداوند] رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند، و هنگامی که جاهلان آن‌ها را مخاطب سازند [و سخنان نابخردانه گویند] به آن‌ها سلام می‌گویند و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند.» «۱» یکی از صفات بندگان خدا آرامش در راه رفتن و نداشتن نشانه‌های جسمانی تکبر است. «۲» در آیه‌ای دیگر، یکی از اوصاف کسانی که خدا را دوست می‌دارند و خداوند نیز آن‌ها را دوست می‌دارد، تواضع در برابر مومنان معرفی شده است. «۳» آثار تواضع: ۱. جلب محبت: امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «نتیجه تواضع جلب محبت و علاقه مردم است.» «۴» ۲. پرورش فهم و درک: امام کاظم (ع) می‌فرماید: «خداوند تواضع را ابزار کار فهم و درک و تکبر را ابزار جهل قرار داده است». «۵» ۳. کامل شدن نعمت: حضرت علی (ع) فرمود: «... با تواضع نعمت کامل می‌شود». «۶» ۴. باعث سربلندی فرد می‌شود. «۷» ۵. باعث شرافت و بزرگی شخص نزد مردم می‌شود. «۸» ۶. علی (ع) می‌فرماید: «با تواضع و محبت کارها نظم و سامان می‌یابد». «۹» روشن است که نظم جامعه جز در سایه همکاری و همدلی حاصل نمی‌شود وهمکاری و همدلی در صورتی ممکن است که افراد نخواهند بر یکدیگر فخرفروشی کنند. «۱۰» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۱ رفتار ائمه نیز از کمال تواضع آن‌ها حکایت دارد. امام سجاد (ع) با افرادی که ایشان را نمی‌شناختند، مسافرت می‌کرد و در سفر به دیگران خدمت می‌کرد. در جامعه‌ای که افراد متواضع باشند و همه با رعایت ادب و احترام با یکدیگر برخورد نمایند، عدل و دادگری حاکم می‌شود؛ زیرا مردم متواضع، خود را بالاتر از آن می‌دانند که به حقوق دیگران تجاوز نمایند و با عمل ناروا و ظالمانه، عدل اجتماعی را متزلزل کرده، خویشتن را مورد تحقیر و بی‌احترامی مردم متواضع قرار دهند. «۱»

سوم- حلم و بردباری

در روابط اجتماعی یا مسائل زندگی خواه ناخواه عواملی باعث خشم انسان می‌شود. تعالیم اسلام برای مقابله با غضب و خشم به بردباری و خویشتن داری دستور داده است و آن را یکی از صفات متقیان و مومنان می‌داند. «۲» روایات اسلامی شخص بردبار را شبیه‌ترین مردم از نظر اخلاق به پیامبر (ص) «۳» و شجاع‌ترین مردم «۴» و عبادت کننده خداوند معرفی می‌نماید. «۵» همچنین حلم یکی از محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خدا «۶» و از برترین اخلاق اعلام شده است.» در قرآن خطاب به پیامبر (ص) آمده است: «از جاهلان روی بگردان، طبیعی است روی گردانی از جاهلان به معنی حلم و بردباری و ترک هرگونه پرخاشگری در برابر آنان است. راه و رسم پیامبر (ص) نیز همیشه همین بود که در برابر جاهلان و نابخردان نهایت صبر و حوصله و تحمل و بردباری را نشان می‌داد و هرگز به خاطر سخنان ناموزون و کارهای بی‌ادبانه آن‌ها دچار خشم نمی‌شد.» «۸» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۲ همچنین حضرت ابراهیم (ع) را به عنوان حلیم معرفی کرده و فرموده است: «ابراهیم مهربان و بردبار بود.» «۱» حلم به معنای خویشتن داری به هنگام هیجان غضب است و از آن‌جا که این حالت از عقل و خرد ناشی می‌شود، گاه حلم به معنی عقل و خرد نیز به کار می‌رود. (مفردات راغب) حلم در متون‌اسلامی، دارای ارزش معنوی فراوانی شمرده شده است؛ به علاوه: ۱. فرد را از خطرهای غضب نجات می‌دهد. ۲. مایه عزت و آبرو است، در حالی که خشم آمیخته به جهل سبب آبروریزی می‌شود. «۲» ۳. سبب

بزرگی وریاست شخص حلیم می‌شود. «۳» ۴. کمک و یاری مردم را به دنبال دارد. «۴» ۵. پیامبر اسلام (ص) برای حلم نتایج مثبتی را بیان کرده است. انجام کارهای خوب، همنشینی با نیکان، بالا رفتن اعتبار اجتماعی، طالب خیر بودن، به مقامات عالی رسیدن، از عفو بهره گرفتن و به مردم فرصت دادن، کار نیک به جا آوردن و سکوت (در برابر نادان) پیشه کردن، این‌ها اموری است که عاقل به خاطر حلمش از آن‌ها بهره‌مند می‌شود. «۵» سرچشمه‌ها و عوامل حلم الف- سلطه بر نفس و مالکیت خویشتن سبب می‌شود که انسان در برابر ناملایمات از کوره در نرود و گرفتار خشم و آشفتگی نشود. «۶» ب- علو طبع و بلندی همت و شخصیت بالا- از اموری است که به انسان اجازه نمی‌دهد خشم خویش را آشکار کند و به کارهای غیرمنطقی افراد خشمگین کم ظرفیت دست بزند. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۳ ج- ایمان به خدا و توجه به صفات متعالی خداوند به رشد این صفت در فرد کمک می‌کند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «حلم چراغ پرفروغ الهی است که فرد را در جهت قرب به خداوند سوق می‌دهد و انسان نمی‌تواند حلیم باشد، مگر این‌که با انوار الهی و انوار معرفت و توحید تأیید گردد». «۱» د- آگاهی نسبت به نتایج مثبت حلم و پیامدهای منفی خشم و غضب به فزونی آن در فرد کمک می‌کند؛ البته حلم باید با واکنش مناسب به منظور اصلاح رفتارهای نامناسب افراد همراه باشد و در صورتی که حلم و بردباری سبب جرأت و جسارت جاهلان می‌شود یا مواردی که حلم و سکوت به زیان جامعه و مکتب و عقیده انسان است و یا مواردی که نشانه ضعف و ذلت محسوب می‌شود، شایسته نیست. «۲»

چهارم- شرح صدر

یکی از اموری که روابط اجتماعی را پایدار می‌کند، شرح صدر به معنای احساس انبساط و راحتی در روان است. «۳» خداوند متعال یکی از نعمت‌هایی را که به پیامبر (ص) داده است، شرح صدر می‌داند و می‌فرماید: «آیا ما سینه تو را گشاده نساختیم.» «۴» منظوراز گشادگی صدر، وسعت علمی و نیز تحمل و استقامت در برابر لجاجت‌ها و کارشکنی‌های دشمنان و مخالفان است تا مشکلات او را به زانو در نیاورد، کارشکنی‌های دشمنان مأیوسش و طرح مسائل پیچیده او را در تنگنا قرار ندهد. شرح صدر این بزرگ ترین هدیه الهی به پیامبر بود. «۵» هنگامی که خداوند حضرت موسی را مأمور کرد فرعون را به سوی خداپرستی دعوت کند، اولین درخواست حضرت موسی (ع) از خداوند، شرح صدر بود؛ زیرا دعوت تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۴ فرعون به سوی خداپرستی کار بسیار دشواری بود و نیاز به شرح صدر، صبر و پاسخ‌های قانع کننده داشت. «۱» آسان شدن کارها، احساس سبک باری و جلب احترام عمومی، در حقیقت همگی نتیجه شرح صدر و افزایش ظرفیت روانی می‌باشد به وسیله مهار خویش می‌توان به تدریج از ظرفیت روانی قوی برخوردار شد و در نتیجه از درگیری با افراد به خاطر مسائل جزیی پرهیز کرد. «۲» ظرفیت روانی را می‌توان به صورت زیر بیان کرد: تجربیات تکاملی* میزان هوش* سلامت و قدرت جسمی: ظرفیت روانی «تجربیات تکاملی» عنوان گسترده‌ای است که با مکانیسم‌های بسیار پیچیده‌ای وارد عمل می‌شوند. منظور از این تجربیات، آموزش‌هایی است که فرد به صورت نظری و عملی دریافت می‌کند و در نتیجه به حالت وقار، آرامش و قدرت می‌رسد و به برکت آن، زندگی خود را با روشن بینی و واقع بینی و مهار نسبتاً کامل ادامه می‌دهد. تجربیات تکاملی را می‌توان بدین صورت طبقه بندی کرد: ۱. آموزش‌های خانوادگی؛ ۲. آموزش‌های مدرسه‌ای؛ ۳. آموزش‌های مذهبی؛ ۴. آموزش‌های اجتماعی؛ ۵. تجربیات ضمن حرفه و شغل؛ ۶. همانندسازی با افراد تکامل یافته و استفاده از تجربه‌های دیگران. هر قدر که این آموزش‌ها بیشتر در مسیر رشد باشد و با دلسوزی، واقع بینی، و با توجه به میزان هوش فرد مورد استفاده قرار گیرد، ظرفیت روانی را به مقدار بیشتری توسعه خواهد داد. «۳» آموزش‌های مذهبی اصیل می‌توانند به عنوان محرکی امیدبخش در زندگی فردی و اجتماعی وارد عمل شوند و با افزایش تحمل فرد نسبت به مشکلات زندگی، از بروز واکنش‌های بیمارگونه و افراطی در مقابل رویدادها جلوگیری نمایند. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۵

پنجم- عفو و گذشت

در معاشرت اجتماعی بسیار اتفاق می‌افتد که در اثر بروز شرایط مختلف، فردی به حق دیگری تعدی یا به او بی‌حرمتی می‌کند. در این شرایط، افراد به دنبال استیفای حق خود هستند، دین اسلام نیز این حق را برای آن‌ها قائل است، ولی با این حال، بر گذشت تأکید می‌کند و استمرار خصومت بین افراد را نمی‌پذیرد؛ زیرا اگر قراراباشد افراد در همه موارد سختگیری کنند وهیچ گونه اغماض و چشم پوشی نداشته باشند، جامعه همواره شاهد منازعات خواهد بود و این امر زندگی را برای بیشتر مردم غیر قابل تحمل خواهد کرد. خداوند متعال یکی از صفات پرهیزگاران را عفو و بخشش بیان کرده است. «۱» «عفو» نادیده گرفتن ناملایماتی است که از جانب مردم به خودشان می‌رسد و همچنین چشم پوشی از خلاف‌های اخلاقی و رفتار جزیی مردم است. عفو، پاک‌کردن درون از کینه و دشمنی و چشم پوشی از دیگران است. «۲» در قرآن خطاب به پیامبر (ص) آمده است: «آزار و بدی‌ها را به آنچه نیکوتر است، دفع کن.» «۳» بهترین روش در برخورد با مردم و حتی دشمنان همین روشی است که در آیه فوق بیان شده است؛ زیرا هرکس رفتار نامناسبی انجام دهد، انتظار مقابله به مثل و گاه چند برابر را دارد. فردی که ببیند طرف مقابل نه تنها بدی را به بدی پاسخ نمی‌دهد، بلکه با نیکی واکنش نشان می‌دهد، برانگیخته می‌شود و از رفتار نامناسب خودش شرمسار می‌گردد. در این حالت دشمنی‌ها با احساسات مناسب و محبت جایگزین می‌شود. «۴» خداوند یکی از صفات اهل ایمان را عفو هنگام خشم معرفی می‌کند. «۵» آن‌ها نه تنها در موقع خشم، زمام اختیار از کفشان ربوده نمی‌شود و مرتکب اعمال نامناسب و پرخاشگری نمی‌شوند، بلکه با آب عفو و غفران، قلب خود را از کینه‌ها شستشو می‌دهند و این صفتی است که جز در پرتو ایمان و توکل بر خدا حاصل نمی‌شود. نکته مهم توجه به این اصل تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۶ است که چگونه انسان می‌تواند در انتظار عفو الهی به سر برد، در حالی که خود کینه‌توز و انتقام‌جو است و هنگام خشم هیچ مهاری به خود نداشته باشد. «۱» در برخی آیات قرآن، به مراتب عفو و گذشت اشاره شده است: «وَ إِنْ تَعْفُوا وَ تَصْفَحُوا وَ تَغْفِرُوا فَإِنَّ اللّهَ غَفُورٌ رَحِیمٌ «۲»؛ اگر عفو کنید و صرف نظر نمایید و گنهکار را ببخشید، خدا شما را می‌بخشد؛ زیرا خداوند بخشنده و مهربان است.» به نظر می‌رسد که عفو مرحله نخستین است و به معنی گذشت و ترک انتقام و هرگونه عکس العمل می‌باشد. مرحله دوم چشم‌پوشی، نادیده‌گرفتن و فراموشی است. غفران به معنای پوشانیدن آثار خطا و گناه است و این آخرین مرحله و برترین مقام‌های انسان‌های با ایمان در رویارویی با خطاهای دیگران است. «۳» شخص عفوکننده حقی از او ضایع شده و ظاهراً چیزی به دست نیاورده، ولی به خاطر گذشتی که از خود نشان می‌دهد، خداوند پاداش او را از فضل بی‌پایانش پرداخت می‌نماید. گذشت مایه انسجام جامعه و کم‌شدن کینه‌ها و افزایش محبت و متوقف شدن انتقام‌جویی و آرامش اجتماعی است. از آثار عفو و گذشت یاری مردم، اصلاح رفتارهای آن‌ها و استحکام پیوندهای اجتماعی است؛ البته این امر مجوّزی برای رفتار نامناسب برخی نمی‌شود. «۴» علی (ع) می‌فرماید: «عفو و گذشت به همان اندازه که افراد با شخصیت را اصلاح می‌کند، افراد لئیم و پست را فاسد می‌کند». «۵» همچنین می‌فرماید: «عفو در مورد کسی است که به گناه خود اعتراف و اقرار داشته باشد، نه در مورد کسی که بر گناه اصرار دارد.» «۶» در سخنان معصومین (علیهم السلام) سفارش زیادی به عفو و گذشت شده است و اولیای اسلامی عفو و گذشت نسبت به رفتار نامناسب دیگران را یکی از بهترین صفات مناسب دنیا و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۷ آخرت «۱» و از سنت پیامبران و پرهیزکاران «۲» و مایه عزت و سربلندی افراد «۳» و موجب رضایت خداوند دانسته‌اند. «۴» تأثیر عفو و گذشت بر بهداشت روانی فرد یکی از آثار کینه و خصومت ورزی، فشار روانی است. فشار روانی یعنی محرکی که موجب احساس تنش می‌شود. تنیدگی احساس درونی است که در واکنش به رویدادهای معین یا تفکر در باب آن رویدادها به وجود می‌آید. (کوینا، هولروید، ۱۹۸۲) «۵» شخص کینه‌جو و خصومت‌ورز دائماً کینه و نفرت از شخص را ترسیم می‌کند، درذهن خود دشمنی را مجسم می‌نماید و با او در حال مقابله و انتقام گرفتن است و این باعث تنیدگی

و واکنش ستیز یا گریز می‌شود. واکنش ستیز یا گریز یعنی انسان هنگام روبه‌رو شدن با خطر آماده جنگیدن یا فرار شود. این واکنش از نظر فیزیولوژیک کاملا چشمگیر است، فشار خون زیاد می‌شود، ضربان قلب و تنفس افزایش می‌یابد، سطح قند خون بالا می‌رود، کف دست عرق می‌کند و تنیدگی عضلانی ایجاد می‌شود (کانن، ۱۹۳۲) کانن اظهار داشت که ابتلای مستمر به تنیدگی، ممکن است تعادل حیاتی فیزیولوژیک فرد را از هم بپاشد و آسیب‌پذیری جسمانی او را افزایش دهد. گرچه واکنش ستیز یا گریز ممکن است کاملاـ سازگارانه باشد (مثلاـ به شخص کمک کند تا از خطر بگریزد و زندگی‌اش را نجات دهد) ولی انگیختگی مستمر سیستم عصبی سمپاتیک برای ارگانیزم ایجاد خطر می‌کند؛ زیرا موجب اختلال عمده درعمل‌کرد فیزیولوژیک فرد می‌شود. «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۸ هانس سلیه (۱۹۵۶) درباره واکنش‌ها به محرک‌های تنیدگی‌زا در بدن، نظریه نشانگان سازگاری عمومی را تدوین کرد که شامل سه مرحله واکنش به تنیدگی است. در مواجهه با محرک تنیدگی زا، ابتدا ارگانیزم خود را برای برخورد با آن بسیج می‌کند که به آن مرحله «هشدار» گفته می‌شود. بدن آماده واکنش می‌شود و فعالیت آدرنال و همچنین کارکرد قلبی- عروقی و تنفسی افزایش می‌یابد. در دومین مرحله، یعنی مرحله «مقاومت»، ارگانیزم تلاش می‌کند تا بر محرک تنیدگی‌زا غالب شود و یا راه سازگاری با آن را یاد بگیرد، نتیجه مقاومت مستمر در برابر عوامل تنیدگی زا، کاهش مقاومت نسبت به دیگر محرک‌ها خواهد بود (و در برخی موارد باعث می‌شود ارگانیزم آسیب‌پذیرتر شود) در سومین مرحله، یعنی مرحله «فرسودگی»، ارگانیزم در تلاش برای فایق آمدن بر خطر یا سازگاری با آن، دچار نقصان منابع فیزیولوژیک می‌شود. سلیه به این مسئله پی برد که ابتلاـ به تنیدگی، به الگوی عمومی تولید غیرطبیعی هورمون می‌انجامد؛ برای مثال، درموش‌های صحرایی واکنش‌های تنیدگی به بزرگ شدن قشر غدد آدرنال و همچنین تحلیل رفتن غده تیموس و ساختارهای غدد لنفاوی (مراکز مهمی که کارشان ایمن سازی است) انجامید. واکنش‌های تنیدگی حتی باعث زخم معده نیز می‌شود. تصور می‌شود که هر حادثه ناخوشایند یا تنفر آوری موجب به وجود آمدن تغییراتی در غدد آدرنال و تیموس و لایه‌های معده می‌شود. بر طبق نظر سلیه، اگر واکنش تنیدگی به هر دلیل برای مدتی طولانی تکرار شود، در نهایت به فرسودگی، کاهش منابع جسمی و صدمه جبران‌ناپذیر فیزیولوژیک خواهد انجامید. چنین صدمه‌ای ممکن است شامل فرسودگی غدد آدرنال و نیز اختلال تنفسی و قلبی- عروقی و تقلیل عمل‌کرد سیستم ایمنی بدن شود. «۱» شواهدی وجود دارد که تنیدگی، خشم و خصومت ممکن است در ایجاد و استمرار فشار خون نقش اساسی داشته باشند. معلوم شده است که احتمال ابتلای افراد دارای فشار خون به دشمنی مزمن نسبت به افرادی که فشارخون طبیعی دارند، بیشتر است. (دیاموند، ۱۹۸۲) تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۳۹ همچنین معلوم شده است مردان و زنانی که دشمنی بالایی دارند، در واکنش به موقعیت‌های که موجب بدگمانی و بی‌اعتمادی می‌شود، بیشتر از دیگران، دچار فشار خون واکنشی می‌شوند (وایدنر، فریند، فیکاروتو، مندل، ۱۹۸۹) «۱» روان‌شناسان الگوی رفتاری افراد را به دو الگوی رفتاری تیپ A و الگوی رفتاری تیپ B تقسیم کرده‌اند. الگوی رفتاری تیپ A عبارت است از سبکی شخصی که شامل نحوه تعامل فرد با دیگران، چگونگی سازگاری او و با هیجانات و نحوه ابراز عواطف می‌شود. عمده‌ترین مؤلفه الگوی رفتاری تیپ A عبارت است از تلاش ستیزه جویانه و بی‌وقفه فرد برای دست‌یابی به نتایج هرچه بیشتر در حداقل زمان ممکن. فرد دارای تیپ A رقابت طلب است و می‌کوشد به موفقیت برسد. او احساس می‌کند که برای انجام کارها باید فوراً اقدام کند و در این مورد از خود ناشکیبایی نشان می‌دهد و نیز نسبت به دیگران ستیزه جو است. فرد دارای تیپ A برای دشمنی با دیگران به راحتی‌برانگیخته می‌شود. در سال ۱۹۷۸ «مؤسسه ملی قلب، ریه و خون» الگوی رفتاری تیپ A را به عنوان یکی از عوامل خطرساز و مستقل بیماری قلبی و هم‌ردیف با کلسترول خون، فشار خون و وراثت پذیرفت. «۲» در تحقیقات معلوم شده است که آن دسته از افراد تیپ A بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی‌اند که دچار هیجان، دشمنی مزمن، خشم و پرخاشگری هستند. در میان افراد تیپ A کسانی بیشتر از همه در معرض ابتلاـ به بیماری قلبی‌اند که علاوه بر ویژگی‌های فوق، به دیگران سوءظن اساسی دارند. (بارفوت و دیگران ۱۹۷۸) قوی‌ترین نشانه

پیش‌بینی کننده بیماری قلبی عبارت است از استعداد شخص برای‌خصومت. در پژوهش مهمی که درباره خصومت به عنوان عامل خطرساز بیماری قلبی انجام گرفته است، به ۲۵۵ دانشجوی پزشکی، آزمون مشتمل بر اندازه‌گیری خصومت انجام گرفت. تقریباً سی سال بعد وضع سلامتی این پزشکان موردارزیابی قرارگرفت. اختلال بیماری قلبی در میان پزشکانی که میزان خصومت در آنان از حد میانگین بالاتر بود، تقریباً پنج برابر این تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۰ احتمال در میان پزشکانی بود که میزان خصومت آنان کم‌تر از حد میانگین قرار داشت. تعداد مرگ و میر در میان کسانی که میزان خصومت در آنان بالاتر بود، ۴/ ۶ بار بیشتر از کسانی بود که دارای میزان خصومت کم‌تری بودند. تحقیقاتی که کوشیده‌اند ارتباط بین دشمنی و بیماری قلبی را تبیین کنند، از آن حکایت دارند که دشمنی و رفتار تیپ A باعث افزایش سطح پلاسما و کاهش غلظت کلسترول لیپوپروتئین که عوامل خطرساز شناخته شده‌ای برای بیماری قلبی‌اند، می‌شود. (وایدنر و دیگران، ۱۹۸۷) در واقع تنفر از دیگران و سوءظن نسبت به آنان ممکن است موجب عدم توانایی شخص در دست‌یابی به سطحی از حمایت اجتماعی از سوی دیگران شود؛ حمایتی که می‌تواند برخی تأثیرات ناشی از شرایط اسف‌بار زندگی را کاهش دهد. «۱» همبستگی سردردها، آسم، آرتروز و زخم معده با پنج هیجان مزمن مورد ارزیابی قرار گرفت. این هیجان‌ها عبارت بودند از: خشم (واکنش منفی نسبت به اشتباهی که فرد از آن آگاهی دارد.) دشمنی (نگرش پایداری که دربردارنده احساسات و ارزیابی‌های منفی نسبت به دیگران است). پرخاشگری (آزار رساندن، یا قصد آزار رسانی به دیگران) و افسردگی و اضطراب. معلوم شد که این هیجانات منفی و بیماری‌هایی که مورد بررسی قرار گرفته بودند، با هم ارتباطی معنادار و مثبت دارند. به نظر می‌رسد تمام انواع هیجانات منفی، از افسردگی واضطراب گرفته تا خشم و خصومت، با بسیاری از بیماری‌ها، نظیر زخم معده، آرتروز شبه رماتیسمی، سردردها و آسم مرتبطاند. «۲»

ششم– مدارا کردن و نرمخویی

از اموری که در روابط اجتماعی اهمیت زیادی دارد، مدارا، خوش‌رویی ونرم‌خویی است و اسلام به آن، سفارش کرده است. خداوند نرم‌خویی و خوش‌رویی پیامبر اسلام (ص) را (که از عوامل جلب قلوب و جذب نفوس بود) ناشی از رحمت واسعه خود دانسته و فرموده است: «ای پیامبر، به خاطر رحمت الهی در برابر آن‌ها نرم [و مهربان] تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۱ شدی، و اگر خشن و سنگدل بودی از اطراف تو پراکنده می‌شدند.» «۱» و «و به یقین این نرمش و مهربانی و حسن خلق در هر کس باشد، مایه رحمت و برکت است.» «۲» آیات قرآن نشان می‌دهد که مسئله خوش‌رویی و برخورد خوب با افراد، شامل دشمنان نیز می‌شود. خداوند در برخورد با بدترین افراد به رفق و مدارا فرمان می‌دهد؛ از این رو، هنگامی که موسی (ع) مأمور شد پیام الهی را به فرعون طغیانگر برساند، این گونه خطاب آمد: «تو و برادرت [هارون] به سوی فرعون بروید که طغیان کرده است؛ اما با نرمی با او سخن بگویید شاید متذکر شود یا [از خدا] بترسد.» «۳» از این آیه استفاده می‌شود که نخستین دستور برای نفوذ در قلوب مردم برخورد ملایم و توأم با مهر و عطوفت انسانی است. «۴» معصومین اهتمام زیادی به مسئله رفق و نرم‌خویی با مردم داشتند: ۱. پیامبر (ص) فرمود: «ما انبیا همان‌گونه که به ادای واجبات شدیم، مأمور به مدارای با مردم نیز مأمور شدیم». «۵» ۲. همچنین فرمود: «عاقل‌ترین مردم کسی است که بیشترین اهتمام را به مداراکردن با مردم داشته باشد». «۶» ۳. امام کاظم (ع) فرمود: «مداراکردن با مردم نصف زندگی است». «۷» ۴. پیامبر (ص) فرمودند: «مدارا و نرمی در هر چیزی باعث زینت آن می‌شود». «۸» ۵. علی (ع): «نرمخویی در ایجاد محبت، نقش بسیار مؤثر دارد و افرادی که شخص نرم‌خو را به این صفت می‌شناسند، نسبت به وی علاقمند می‌شوند». «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۲ ۶. از جمله وصایای علی (ع) به امام مجتبی این بود: «هر کس با تو به غلظت و تندخویی روبه‌رو شود، تو با او به نرمی و ملایمت برخورد کن؛ زیرا نرمی تو با وی می‌تواند به سرعت موضعش را تغییر دهد و او را با تو نرم و ملایم سازد». «۱» ۷. علی (ع) می‌فرماید: «با مردم مدارا کن تا از برادری آنان بهره‌مند شوی و با روی گشاده

با آنان روبه‌رو شو تا کینه‌ها در ضمیرشان بمیرد». «۲» ۸. امام صادق (ع) فرمودند: «خداوند با بندگان مدارا می‌کند و مدارا کنندگان را دوست می‌دارد، به عمل آمیخته به رفق و مدارا پاداشی می‌دهد که به کار فاقد مدارا آن اعطا نمی‌کند». «۳» درمان تندخویی کسانی که دارای صفت نرم‌خویی نیستند، باید تلاش کنند خود را به این صفت زینت دهند. باید عواقب و آثار نامطلوب بدخلقی در زندگی مبتلایان به آن را مشاهده کنند که چگونه مردم از آنان متنفر می‌شوند و در زندگی در برابر حوادث سخت تنها می‌مانند و در مجموع، رانده درگاه خدا و خلق می‌شوند. چنین کسانی باید با تمرین و تلقین، خود را به خوش خلقی وادارند. گاهی تندخویی در اثر بیماری جسمانی پدید می‌آید که باید به درمان ریشه‌های آن پرداخت و گاه در اثر معاشرت با افراد تندخو به انسان منتقل می‌شود که باید در روابط با آن‌ها تجدید نظر کنند. امام صادق (ع) فرمود: «خلق خوب ویژگی مثبت الهی است، که خداوند به بندگانش اعطا کرده است. بعضی از خلقیات، سجیه طبیعی است و بعضی باید با نیت و قصد به دست آید.» راوی می‌گوید: پرسیدم کدام یک از این دو برتر و افضل است؟ فرمود: «آن کس که خلق خوب سجیه او است و با سرشتش آمیخته، نمی‌تواند جز آن عمل کند، ولی کسی که با نیت و مجاهده خود را به خلق پسندیده متخلق می‌نماید، باید در راه اطاعت الهی صبر کند و مشکلات خودسازی را تحمل نماید؛ بنابراین، افضل و برتر تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۳ کسی است که برای رسیدن به خُلق خوب تلاش و کوشش می‌کند و با سختی‌های ناشی از آن می‌سازد.» «۱»

هفتم- توجه به ظرفیت روانی افراد وتعدیل توقعات

برای برقراری ارتباط اجتماعی مطلوب، فرد باید امکانات و محدودیت‌های افرادی را که با او تماس دارند، به طور واقع‌بینانه ارزیابی کند و توقعات خود را نسبت به آن‌ها تعدیل نماید. «۲» امام صادق (ع) درجات افراد را تا ۴۹۰ درجه متفاوت می‌داند، «۳» و در سخنی دیگر، میزان شناخت و ایمان افراد را ده درجه طبقه‌بندی می‌کند که درجات پایین نمی‌توانند مسائل افراد درجات بالاتر را درک کنند. امام میزان درجات را به پله‌های نردبان تعبیر و سفارش می‌کند با افرادی که در درجه پایین قرار دارند، با ملایمت رفتار شود و فراتر از توانایی بر آن‌ها تحمیل نشود و در غیر این صورت، فرد شکسته می‌شود و مسئول این کار باید آن را جبران نماید. «۴» این تصویر که افراد بدون عیب و نقص باشند و در ارتباط با ما به طور ایده‌آل عمل کنند، تصوری باطل است؛ زیرا انسان موجودی ناقص و در بسیاری مواقع دچار اختلالات هیجانی- عاطفی است؛ بنابراین، رفتار آدمی خالی از عیب و نقص نیست. «۵» در نتیجه انتظار بیش از حد و توقع کامل بودن و رعایت تمام امور انسانی و اسلامی از افراد به ندرت امکان‌پذیر است. افرادی که انتظارات بسیار بالایی دارند، چون طرف مقابل در برخوردها و ارتباطات نمی‌تواند خواسته‌های آنان را برآورده سازد، احساس شکست و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۴ ناراحتی می‌کنند و زمینه ارتباط مناسب فراهم نمی‌شود، ولی هنگامی که این توقع وجود نداشته باشد و فرد معتقد باشد کسی که با او در ارتباط است، انسان کاملی نیست و احتمالا نقص‌هایی دارد، در تعامل با او اگر کوتاهی یا خطایی ببیند، ناراحت نمی‌شود و بر ناآگاهی یا نقصان او حمل می‌کند. پیامبر اسلام (ع) و اولیای دین در برخورد با افراد به این مسائل توجه داشتند و از خطای آن‌ها می‌گذشتند یا اصلًا آن را نادیده می‌گرفتند. خداوند در قرآن انسان را به‌اندازه توانایی‌اش تکلیف می‌کند و انتظاری بیش از توانایی از او ندارد. «۱» بنابراین، لازم است در روابط بین فردی ظرفیت و توانایی و سطح فکر افراد مورد توجه قرار گیرد و رفتارهایی که افراد انجام می‌دهند، ریشه‌یابی شود تا علت رفتار یا برخورد نامناسب روشن گردد.

هشتم- خوش گمانی و تفسیر مناسب

یکی از دستورهای اسلام در ارتباط با افراد، خوش گمانی و تفسیر مناسب رفتار آن‌هاست. خداوند متعال در جریان داستان افک که عده‌ای از منافقان به یکی از همسران پیامبر (ص) تهمت زده و مسلمانان گرفتار این شایعه شده بودند، می‌فرماید: «چرا هنگامی که این [تهمت را شنیدند مردان و زنان باایمان نسبت به خود [و کسی که همچون خود آن‌ها بود] گمان خیر نبردند؟ چرا نگفتند این یک دروغ بزرگ و آشکار است.» «۲» در این آیه خداوند می‌فرماید: «چرا هنگامی که سخن منافقان را درباره افراد مومن شنیدید، با گمان نیکو به دیگر مومنان که به منزله نفس خود شما هستند، برخورد نکردید و چرا نگفتید این یک دروغ بزرگ و آشکار است؟!» نکته جالب توجه در این آیه، تعبیر خوش گمانی نسبت به خود است؛ یعنی افراد را همچون خود در نظر بگیرید و متعلق به خود بدانید. در این آیه آمده است: «شما نسبت به خود باید حسن ظن می‌داشتید.» این تعبیر امر نیز اشاره دارد که جان مومنان از هم جدا نیست و همه به منزله نفس واحدند که اگر اتهامی به یکی از آنان متوجه شود، گویی به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۵ همه متوجه شده است و اگر عضوی را روزگار به درد آورد، قراری برای دیگر عضوها باقی نمی‌ماند و همان‌گونه که هر کس خود را موظف به دفاع از خویشتن در برابر اتهامات می‌داند، باید به همان‌اندازه از دیگر برادران و خواهران دینی دفاع کند. «۱» تکیه بر مردان و زنان با ایمان به این جهت است که نشان می‌دهد ضعف ایمان مومن را از فحشا و منکرات عملی و زبانی باز می‌دارد؛ پس کسی که به ایمان متصف است، باید به افراد دیگری که مانند او به ایمان متصف هستند، گمان خوب داشته باشد و درباره آنان بدون علم سخنی نگوید. «۲» بنابراین، وظیفه مهم یک فرد مسلمان نسبت به برادر دینی‌اش این است که عمل و گفته او را به بهترین وجه صحیح و ممکن تفسیر نماید و گفتار و رفتارش را از دیدگاه پاکی و درستی بنگرد. «۳» امیرالمومنین (ع) فرمود: «کار برادر دینی‌ات را به بهترین وجه ممکن تعبیر کن، مگر آن‌که وضع به گونه‌ای شود که حمل به صحت ناممکن گردد؛ همچنین به سخنی که برادرت گفته گمان بد مبر با آن‌که می‌توانی برای آن کلام محمل خوب و شایسته‌ای بیابی.» «۴» آثار خوش گمانی و حسن ظن ۱. آرامش درون: «حسن ظن مایه آرامش دل و سلامت ایمان است.» «۵» ۲. کاهش غم واندوه: «حسن ظن باعث کاهش‌اندوه و رهایی از گناه است.» «۶» یکی از عواملی که باعث آرامش انسان می‌گردد، احساس ایمنی است و این امر با خوش گمانی تأمین می‌گردد، ولی در صورتی که بدگمانی بر روابط حاکم باشد، شخص به طور دائم احساس خطر و عدم امنیت می‌کند و این امر بهداشت روانی او را به خطر می‌اندازد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۶ ۳. جلب محبت و دوستی: حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که نسبت به مردم خوش گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد.» «۱» شخص خوش گمان از آن‌جا که اعمال دیگران را خوب و زیبا می‌بیند، به آن‌ها نزدیک می‌شود و با ابراز عواطف مثبت به دیگران، محبت آنان را جلب می‌کند.

نهم- تغافل

یکی از صفات پسندیده‌ای که مناسب است در روابط اجتماعی مدنظر قرار گیرد، «تغافل» است. تغافل یعنی انسان از مطلبی آگاهی داشته باشد و به خاطر مصلحت، خود را غافل و بی‌خبر نشان دهد و به گونه‌ای رفتار کند که طرف مقابل گمان برد او از این رفتار بی‌خبر است. در پیش گرفتن این روش در معاشرت مناسب با مردم و زندگی آسوده بسیار مفید است. «۲» پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «نیمی از رفتار و گفتار مومن مبتنی بر تغافل است.» «۳» امام صادق (ع) فرمود: «صلاح زندگی و معاشرت با مردم پری پیمانه‌ای است که دو سوم آن ژرف اندیشی و آگاهی و یک سوم آن تغافل و نادیده گرفتن است.» «۴» همچنین می‌فرماید: «دو مسلمان با دلتنگی و هجران از هم جدا نمی‌شوند مگر آن‌که یکی از آن دو استحقاق دارد که هم مورد تبری و بیزاری قرار گیرد و هم مورد لعنت، و چه بسا هر دو شایسته تبری و لعن باشند.» به ایشان عرض شد: ظالم به علت ظلمش استحقاق تبری دارد، ولی مظلوم برای چه؟ در پاسخ فرمود: «به این دلیل که مظلوم برادر خود را به آشتی و تجدید پیوند دوستی نخوانده و از گفته‌های او

تغافل ننموده است.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۷ امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «یکی از با ارزش‌ترین کارهای کریمان «تغافل» از چیزهایی است که از آن آگاه‌اند». «۱» در روایت دیگری از آن حضرت آمده است: «کسی که از بسیاری امور تغافل و چشم‌پوشی نکند، زندگی برای او ناگوار خواهد شد.» «۲» همچنین فرمود: «قدر و منزلت خود را با تغافل نسبت به امور پست و کوچک بالا برید ... و زیاد از اموری که پوشیده و پنهان است، تجسس نکنید که عیب جویان شما زیاد می‌شوند و با چشم برهم نهادن از دقت بیش از حد در جزئیات، بزرگواری خود را ثابت کنید.» «۳» «بدیهی است زندگی انسان‌ها خالی از اموری که برخلاف توقع باشد، نیست. اگر انسان جزئیات زندگی دیگران را با کنجکاوی و دقت بیابد و آن‌ها را مورد وارسی قرار دهد، زندگی برایش تلخ و دوستان از اطراف او پراکنده می‌شوند»؛ «۴» از این رو، شایسته است افراد هنگام مشاهده رفتار نامناسب تغافل نمایند تا رشته محبت و دوستی میان مسلمانان گسسته نشود و روابط حسنه به سردی نگراید؛ البته تغافل در امور جزئی و کم ارزش یا عیوبی است که مصلحت است در پرده‌بماند، ولی‌امور مربوطه به سرنوشت‌جامعه و مسائل مهم‌باید تأمل و بررسی‌شود.

دهم- رازداری

در روابط اجتماعی رازداری از اهمیت زیادی برخوردار است. هر انسانی اسراری دارد، ممکن است اسرار فردی واقعاً مهم نباشد، ولی برای او اهمیت دارد و آشکار کردن این سر در میان مردم شبیه هتک حرمت او است. از نظر اسلام برای هیچ انسانی جایز نیست در جهت کشف یا آگاهی از اسرار مردم بکوشد یا آن را منتشر سازد، دقیقاً به همان گونه که برای انسانی جایز نیست اموال دیگران را بدزدد یا در آن دست برد و اگر چنین چیزی رخ تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۸ دهد، در حقیقت این آتش است که می‌خورد. «۱» معصومین (علیهم السلام) به رازداری سفارش کرده‌اند که در این‌جا چند روایت ذکر می‌شود: ۱. پیامبراکرم (ص) در سفارش به ابوذر غفاری می‌فرماید: «ای ابوذر، مجلس‌ها امانت هستند و فاش ساختن سر برادرت خیانت است.» «۲» ۲. امام رضا (ع) فرمود: «مومن به کمال ایمان نمی‌رسد مگر آن‌که از سه خصلت برخوردار باشد: یک سنت از خداوند خود، یک سنت از پیامبر خود، و یک سنت از ولی خود؛ سنت از پروردگارش مکتوم داشتن اسرار است، سنت از پیامبرش با مردم به مدارا برخورد کردن است و، سنت از ولی‌اش در شداید و سختی‌ها صبر و بردباری نمودن است.» «۳» در این حدیث، به کتمان سر آن‌قدر اهمیت داده شد که امام آن کس را که پرده‌دری نمی‌کند و سر مردم را فاش نمی‌نماید، متصف به صفت و سنت باری تعالی خوانده است. ۳. همان‌گونه که نباید اسرار دوستان را فاش کرد نباید اسرار خود را در اختیار دیگران نهاد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «سرّ تو خون تو است که نباید در رگ‌های دیگری جریان یابد.» «۴» ۵. امام صادق (ع) می‌فرماید: «دوست خود را از سرّت آگاه مگردان مگر سرّی که اگر دشمن تو از آن آگاهی یابد، زیانی برای تو در بر نداشته باشد.» «۵» دو قاعده وجود دارد که روشن می‌کند در خصوص اسرار باید چگونه با مؤمنان رفتار شود: نخست این که: آنچه نباید دوست از آن آگاهی یابد و نیز آنچه به او مربوط نیست، نباید از آن آگاه شود؛ زیرا آگاهی او از آن سودی ندارد؛ همچنین صاحب سرّ نیز نفعی از تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۴۹ آگاهی او نمی‌برد. دوم: این‌که سرّ خود را جز برای دوست مؤمن فاش نسازد؛ دوستی که تجارب مختلف، صدق ایمان و وفاداری او را ثابت کرده باشد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «سرّ خود را جز به مومن با وفا باز مگو.»

یازدهم- انصاف

یکی از نشانه‌های مهم اخلاق حسنه و آداب معاشرت انصاف است. انصاف از ماده نَصْف (به فتح) و نُصْف (به ضم) یعنی چیزی را نصف کردن یا به نصف رساندن است. در روابط اجتماعی انصاف بدین معناست که سود و زیاد را میان خود و دیگران نصف

تقسیم کن. برای دیگران حقوق برابر قائل باش و مزایای زندگی را میان خود و مردم تقسیم کن. «۱» خداوند در قرآن می‌فرماید: «هنگامی که سخن می‌گویید، عدالت را رعایت کنید حتی اگر در مورد نزدیکانتان باشد». «۲» در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به طور جد در پاسداری از عدالت برخیزید و برای خدا گواهی دهید، اگرچه [این گواهی به زیان خود شما یا پدر و مادر و نزدیکان شما بوده باشد.» «۳» در کلمات معصومین (علیهم السلام) نیز سفارش زیادی به رعایت انصاف شده است که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم: ۱. انصاف علامت ایمان است: «کسی که با فقیر همدردی کند و در باره مردم با انصاف باشد، مومن واقعی است.» «۴» ۲. انصاف وسیله کسب عزت است: «هر کس با مردم با انصاف رفتار کند، خداوند عزت و حرمت او را افزون کند.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۰ ۳. یکی از بالاترین اعمال رعایت انصاف نسبت به مردم است، تا آن‌جا که هرچه برای خود دوست داری برای آنان نیز دوست بداری. «۱» ۴. انصاف وسیله قرب به خداست. «۲» ۵. انصاف کم‌ترین حقی است که یک مسلمان به عهده مسلمان دیگر دارد: «آنچه برای خود دوست می‌داری، برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران نیز نپسند.» «۳» ۶. انصاف باعث الفت و دوستی می‌شود و اختلاف را برطرف می‌کند. «۴»

دوازدهم- آسیب‌های روابط اجتماعی

اشاره

تعالیم اسلام افراد را از ارتکاب اموری که روابط با افراد را مختل می‌کند، برحذر داشته و با عنوان حرام بودن این اعمال، پیروان این دین را به شدت از ارتکاب این اعمال منع کرده است که در این بخش به پاره‌ای از امور اشاره می‌کنیم.

۱. صفات نامناسب اخلاقی

الف- تکبر

«تکبر» یکی از صفات ناشایست می‌باشد که به اعتقاد بسیاری از علمای اخلاق، ریشه همه رذایل اخلاقی و همه صفات زشت انسانی است و آیات قرآن مجید بارها به مفاسد استکبار و بدبختی‌های ناشی از تکبر و مشکلاتی که در طول تاریخ بشر از این صفت مذموم به وجود آمده، اشاره کرده است. تأثیر این صفت در جلوگیری از پیشرفت و تکامل انسان در جماعت معنوی و مادی بر هیچ کس پوشیده نیست. تعریف تکبر: اساس تکبر این است که انسان از این‌که خود را برتر از دیگری ببیند، احساس آرامش کند؛ بنابراین، تکبر از سه عنصر تشکیل می‌شود: نخست این‌که برای خود تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۱ مقامی قائل شود، دیگر این‌که برای دیگری نیز مقامی قائل شود، و سوم این که مقام خود را برتر از آن‌ها ببیند و احساس خوشحالی و آرامش کند. کلمه «کبر» گاه بر آن حالت نفسانی فوق دلالت دارد و گاه به عمل یا حرکتی که ناشی از آن است، اطلاق می‌شود؛ برای مثال، به نحوی می‌نشیند یا راه می‌رود و سخن می‌گوید که گویا خود را از همه اطرافیانش برتر می‌بیند. این اعمال و رفتار را نیز تکبر می‌نامند که ریشه اصلی‌اش همان حالت درونی است. «۱» علمای اخلاق تکبر را به سه بخش تقسیم کرده‌اند: ۱. تکبر در برابر خدا؛ ۲. تکبر در برابر پیامبران؛ ۳. تکبر در مقابل خلق خداوند. «۲» در روابط اجتماعی بخش سوم، از تکبر در مقابل مردم سخن به میان می‌آید. نشانه‌های تکبر: از جمله نشانه‌های تکبر این است که افراد متکبر انتظار دارند دیگران به آن‌ها سلام کنند، کسی پیش از آن‌ها وارد مجلس نشود، همیشه در بهترین محل مجلس جای گیرند، مردم در برابر آن‌ها اظهار کوچکی کنند، کسی از آنان

انتقاد نکنـد و حتی به آن‌ها پنـد و انـدرز ندهنـد و همه برای آن‌ها امتیاز قائل شونـد و حریم نگه دارند. انسان متکبر تعبیرهایی برای خود می‌آورد که مبالغه‌آمیز است و تن صدایش بر تکبر او دلالت دارد. سـخن دیگران را قطع می‌کند و به کسـی اجازه سخن گفتن نمی‌دهـد. به سـخنان مردم گـوش نمی‌دهـد، ولی انتظـار دارد همه به سـخنانش گوش فرا دهنـد، سـخنان کوتـاه دیگران را طولانـی می‌شـمرد و سخنان طولانی و بی‌محتوای خود را کوتاه و لازم و واجب می‌داند. «۳» دلایل بروز تکبر (روحیات متکبران) علمای علم اخلاق برخی حالات انسان را باعث تکبر می‌داننـد. در روایات دلایلی برای تکبر ذکر شـده است. بعضـی از این افعال عبارت‌انـد از: عجب (خودبینی و خودپسـندی)، حسـد، کینه، ریـا و عقـده حقـارت. امام صادق (ع) می‌فرمایـد: «کسـی تکبر نمیورزد مگر به خاطر ذلت و حقارتی که در خود احساس می‌کند».» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۲ احساس پایین عزت نفس و عقده حقارت، هر دو تقریباً به یک معناست. احساس نوعی ضـعف روانی و شخصیتی، انسان را وادار می‌کند تا برای جبران آن، امکانات خـود را بـه رخ بکشـد و به آن‌هـا ببالـد و آن‌هـا را وسـیله برتری‌طلبی و خـود بزرگ‌نمـایی قرار دهـد تـا شایـد از این رهگـذر، آن حقارت‌ها و زبونی‌های درونی را جبران کند. امیرالمومنین (ع) می‌فرمایند: «بسیاراندك می‌یابی کسی را که نسبت به پایین‌تر از خود تکبر می‌کنـد، مگر این‌که به همان مقـدار نسبت به مافوق خود ذلت نشان می‌دهـد.» «۱» پس رابطه‌ای نزدیـک بین «تکـبر برونی» و «ذلت درونی» وجود دارد. «۲» پیامدهای دنیوی تکبر تکبر آثار نامناسبی در روان و اعتقادات و افکار افراد در جوامع انسانی دارد، به گونه‌ای که می‌توان گفت هیچ بخشـی از زندگی فردی و اجتماعی از مفاسد آن در امان نیست. یکی از آثار تکبر تنفر و پراکندگی مردم است. از بلاهای مهمی که بر سر متکبران وارد می‌شود انزوای اجتماعی و پراکندگی مردم از اطراف آن‌هاست؛ چرا که شرف هیچ انسانی اجازه نمی‌دهد تسلیم برتری جویی‌های افراد متکبر و مغرور شود؛ به همین دلیل حتی نزدیک‌ترین دوستان و بستگان از آن‌ها فاصـله می‌گیرند و اگر به حکم الزام‌های اجتماعی مجبور باشـند با آنان زندگی کنند، در دل از آنان متنفرند. «۳» امیرالمومنین (ع) می‌فرمایـد: «کسـی که فخر فروشـی کند، ذلیل می‌شود.» «۴» امـام صـادق (ع) فرمود: «منفورترین مردم، متکـبر است.» «۵» تکبر باعث از دست دادن دوسـتان «۶» و برانگیختن خشم مردم می‌گردد. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۳ از دیگر آثار تکبر از دست دادن امکانات زنـدگی است. انسان در صورتی در زنـدگی موفق خواهد بود که بتواند همکاری دیگران را جلب کند. افراد منزوی که تلاش‌های آن‌ها تنها جنبه فردی دارد، یا شـکست می‌خورند و یا موفقیت ناچیزی نصـیبشان می‌شود و از آن‌جا که تکبر انسان را به انزوا می‌کشانـد، به طور طبیعی موفقیت او در صـحنه زنـدگی ناچیز می‌شود. امیرالمومنین (ع) می‌فرمایـد: «تکبر باعث از دست رفتن اسباب موفقیت می‌شود.» «۱» پیامدهای اخروی تکبر انسان متکبر در جهان آخرت گرفتار آتش جهنم است، آن گـاه که به آنان خطاب می‌شود: «از درهای جهنم داخل شویـد، در حالی که در آن جاودانه خواهیـد بود و چه بـد مقامی است مقام تکبرکنندگان.» «۲» در آیه دیگری می‌خوانیم: «چه جای بدی است جایگاه مستکبران.» «۳» همچنین تکبر مانع ورود فرد به به بهشت می‌شود: «هر کس به اندازه یک دانه خردل تکبر در دل داشـته باشد، داخل بهشت نمی‌شود.» «۴» تکبر موجب دوری از پیامبر اسلام (ص) نیز می‌شود. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «همانا دورترین شـما در قیامت از من مسـتکبران هسـتند.» «۵» تحقیر فرد در قیـامت نیز از دیگر آثـار تکبر اسـت. از آن‌جـا کـه متکـبران خـود را بزرگ می‌پندارنـد و دیگران را تحقیر می‌کننـد، در قیـامت به شـدت تحقیر می‌شوند. رسول گرامی (ص) فرمودند: «متکبران را در روز قیامت به شـکل مورچه‌های کوچک محشور و پایمال همه مردم خواهند شد؛ زیرا آنان نزد خدا بسیار بی‌ارزشند.» «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۴ درمـان تکبر تکبر را می‌توان به دو شیوه درمان کرد: شناختی و رفتاری. در شیوه اول افراد متکبر را باید به‌اندیشه نسبت به خود برانگیخت: کیستند، کجا بودند، به کجا می‌روند و سـرانجام کار آن‌ها چه خواهد شد؟ در عظمت خداوند بیندیشـند، تاریخ فرعون‌ها، نمرودها، کسـراها و قیصرها را مطالعه کننـد. در وجود خود تفکر کننـد که در آغاز، نطفه بی‌ارزشـی بوده‌انـد و در پایان مرداری گندیده خواهند شد و چند روزی که در میـان این دو، زنـدگی می‌کننـد، چیزی نیست که به خاطر آن مغرور شونـد و فخرفروشـی کننـد. انـدیشه دراین کلمات به فرد بینش

می‌دهـد. امام باقر (ع) می‌فرمایـد: «از متکبر فخر فروش در شـگفتم! او در آغاز از نطفه‌ای بی‌ارزش آفریده شد و در پایان کار مردار گندیده‌ای خواهد بود و در این میان نمی‌داند به چه سرنوشتی گرفتار می‌شود و با او چه می‌کنند.» «۱» درمان رفتاری تکبر از این راه حاصل می‌شود که سـعی کنـد رفتار متواضـعان را انجام دهـد تا این فضـیلت اخلاقی برای او درونی شود. با کوچک و بزرگ رابطه مثبت برقرار کند و از همنشـینی با افراد متکبر و مغرور بپرهیزد و در عمل امتیازی برای خود بر دیگران قائل نشود. در پیروی از سـیره پیامبر اکرم (ص) تلاش کند که روی زمین می‌نشـست و غذا می‌خورد و می‌فرمود: «من بنده‌ای هسـتم، مانند غلامان غذا می‌خورم.» «۲»

ب- حسد

یکی از صـفات نامنـاسب در برخی افراد که منشأ حالاـت نامنـاسب است، حسادت می‌باشـد که آثار نامطلوبی در زنـدگی دنیوی و اخروی افراد دارد. وقتی نعمتی به دیگری می‌رسد و شخص از آن محروم می‌ماند، دو حالت در او پیدا می‌شود: نخست آن‌که آرزو می‌کند همان‌گونه که دیگران دارند، او نیز داشته باشد. این حالت را «غبطه» می‌نامند و این تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۵ حالتی است مناسب؛ زیرا انسان را به تلاش و کوشـش سازنـده وا می‌دارد و هیـچ آثار مخربی در اجتماع ندارد. «۱» حالت دوم، حسـد است؛ یعنی نوعی حـالت انفعالی که انسان در آن حالت احساس می‌کنـد مایل است در جای شـخص دیگری که دارای نعمتی است، قرار گیرد و آرزو می‌کنـد که او آن نعمت را نداشـته باشد تا خود صاحب آن شود. «۲» آیاتی از قرآن به صفت حسد «رذیله» تـوجه داده است: ۱. خداونـد متعال در سوره فلق برای در امان مانـدن از شـر حسودان به پیامبر (ص) توصـیه می‌کنـد به خدا پناهنـده شود؛ «۳» همچنین حسـد نسبت به نعمت‌هـایی که خداونـد بر بنـدگان عنـایت فرموده، مردود شـمرده است. «۴» در داستان فرزنـدان آدم، حسـد عامل کینه و قتل برادری به دست برادر دیگر می‌شود «۵» و در داسـتان حضرت یوسف (ع) سبب عامل سال‌ها دوری خـانواده یعقـوب از یوسـف می‌گردد. «۶» تفسیر موضـوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۲۵۶ در سـخنان معصومین (علیهم السـلام) نیز تـأثیر حسـد بر بهـداشت روانی مورد توجه قرار گرفته است: «حسـد مرضـی است که مبتلای به آن آرامش نـدارد.» «۱»؛ «حسـد زنـدان روح است.» «۲»؛ «حسـادت بر دوسـت از آفـات دوسـتی اسـت.» «۳» آثـار حسـد آثار اجتماعی حسـد: نابسامانی‌های اجتماعی: حسود بسیاری از نیروهای بـدنی و فکری خود را که بایـد در راه پیشبرد اهداف اجتماعی به کار رود، در میسر تضـعیف خـود و دیگران صــرف می‌کنـد؛ از ایـن رو سـرمایه‌های خـود و سـرمایه‌های اجتمـاعی را نـابود می‌کنـد؛ در نـتیجه، ایـن کـار منشأ نابسامانی‌هـای اجتماعی از جمله قتل‌ها و جنایت‌ها می‌شود. حسـد دوستی‌ها را از بین می‌برد. «۴» همچنین گروه‌هایی که افراد آن‌ها حسود و تنـگ نظر باشـند، از پیشـرفت باز می‌ماننـد، زیرا حسود همیشه می‌کوشـد دیگران را به عقب بکشـد و این درست برخلاف روح تکامل و ترقی است. آثار دین شناختی حسد: «حسد به تدریج ایمان را می‌خورد؛ همان گونه که آتش هیزم را رفته رفته از بین می‌برد.» «۵» حسود به تدریـج بـدگمانی‌اش به خـدا و حکمت و عـدالت او بیشتر می‌شود و همین سوء ظن ایمان او را از بین می‌برد: «آفت دین حسادت است»؛ «۶» «حسادت حسـنات را از بین می‌برد؛ همان‌گونه که آتش هیزم را نابود می‌کند.» «۷» حسادت همچنین مانعی برای شناخت آفت است و نگرش افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حسود نمی‌تواند توانمندی اشخاص را ببیند، هرچند استاد و مربی او باشند، بلکه تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۷ همیشه چشم‌او در پی جستجوی نقاط ضعف است و چه بسا به خاطر حسـد، خوبی را بـدی و نقاط قوت را ضـعف بپنـدارد و از آن‌ها دوری کند. «۱» «حسـد روح انسان را زنـدانی می‌کند و از درک حقایق باز می‌دارد و مانع رشد و تعالی فرد می‌شود.» «۲» آثار جسمانی حسد: حسد آثار نامطلوبی بر سلامت جسمانی دارد و انسان را دچار بیماری می‌کند و کم‌تر صـفتی از صفات نامناسب این همه پیامدهای بد دارد. امروزه از بیماری‌های «روان تنی» سخن گفته می‌شود که به بیماری‌های جسمی ناشی از بیماری‌های روانی مربوط است. جسم و روان ارتباط تنگاتنگی با هم دارند؛ چنانچه

انسان از نظر روانی مشکلی داشته باشد، جسم او نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. افراد حسود معمولا رنجور، حساس، عصبی، پرخاشگر و افسرده می‌شوند و دستگاه‌های مختلف بدن آنان تحت تأثیر این حالات روحی دچار اختلال می‌گردد. «۳» فشار خون، بالا رفتن چربی خون، قند (دیابت)، گواتر و ... در بسیاری موارد منشأ عصبی و روحی دارند که این زمینه در افراد حسود کاملا وجود دارند و آن‌ها را مستعد بیماری می‌کند؛ از این رو گاه در درمان، اگر داروهای این بیماری‌ها همراه با داروهای آرام‌بخش عصبی نباشد، مؤثر نخواهد بود. امیرالمومنین فرمود: «شگفتا که حسودان از سلامتی خود غافل مانده‌اند.» «۴» حسد جز زیان و خشم چیزی در وجود انسان ایجاد نمی‌کند؛ همچنین سبب می‌شود که قلب انسان ناتوان و جسم او بیمار گردد. «۵» حضرت علی (ع) فرمود: «آفرین بر حسد! چقدر عدالت پیشه است. نخست سراغ صاحبش می‌رود و او را می‌کشد.» «۶» عوامل حسادت ۱. ضعف فکری: حسود چون خود را ناتوان‌تر از آن می‌بیند که به مقام شخصی که به او حسد میورزد و بالاتر از او است، برسد، سعی می‌کند آن شخص را به عقب براند. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۸ ۲. کمبود ایمان: خداوند متعال به موسی بن عمران وحی فرمود: «بر مردم و آنچه از فضل من به ایشان رسیده است، حسد مبر، چشم‌های خود را بر آن مینداز و دل خود را همراه آن مکن. همانا کسی که حسد دارد، بر نعمت‌های من خشمناک است و با قسمت‌هایی که من میان بندگانم تقسیم کرده‌ام، مخالفت می‌کند و هر که چنین باشد، من از او نیستم و او از من نیست.» «۱» ۳. مشکلات شخصیتی: یکی از عوامل حسادت، اختلالات شخصیتی ناشی از کمبودهای افراد است. افرادی که دارای نقص‌ها و کمبودهایی هستند، بیماری‌های جسمی دارند، شکست‌هایی را متحمل شده‌اند، موفقیت‌هایی را از دست داده‌اند و محرومیت‌هایی داشته‌اند، این کمبودها آنان را به حسادت وادار می‌کند. تنگ نظری، کوته بینی، رذالت شخصیتی، عقده حقارت، و عدم اعتماد به نفس، ضعف‌هایی است که فرد را به مسیر حسادت سوق می‌دهد. «۲» ۴. کینه و دشمنی یکی از بزرگ‌ترین عوامل حسادت است. هرکسی از گرفتاری دشمن خود شاد می‌شود و آرزوی سختی و ناراحتی او را دارد؛ مگر عده قلیلی که مقام تسلیم و رضا دارند؛ بدین جهت در اسلام از کینه و دشمنی نهی شده است. ۵. بخل ذاتی: برخی افراد بدون سابقه دشمنی یا دلیل دیگری، تنها به خاطر بخل، زوال نعمت بندگان خدا را می‌خواهند و از گرفتاری آنان شاد و از رسیدن به راحتی و عیش و نوش و وسعت و بهورزی آنان ناراحت می‌شوند، گرچه هیچ ضرری هم به آن‌ها نمی‌رسد. ۶. یکی از عوامل حسادت، دوست داشتن شهرت است؛ دوست دارد یگانه دهر باشد و اگر بشنود فرد دیگری مانند او است، از بدگویی او شاد می‌شود. ۷. ترس از شکست در رقابت: گروه‌هایی که همه یک منظور خاص دارند و صنف خاصی به شمار می‌روند، به خاطر ترس از بازماندن از مقصود در مطلوب خود حسادت می‌ورزند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۵۹ حسادت ناشی از کمبود ایمان به این علت است که افراد تصور می‌کنند نعمت‌های الهی محدود است و اگر دیگران به آن‌ها دستیابند، امکان برخورداریشان از آن نعمت‌ها کم می‌شود، در حالی که نعمت‌های الهی فراوان است. قرآن کریم می‌فرماید: «اگر نعمت‌های بی‌انتهای خدا را بخواهید به شماره آورید، هرگز نخواهید توانست.» «۱» ۸. تکبر: هرگاه صفت تکبر بر شخص غالب باشد، دلش می‌خواهد همه مطیع او باشند و تصور می‌کند اگر نعمتی به آن شخص برسد، تحمل او را تکبر نخواهد کرد و از متابعت او سرباز خواهد زد؛ از این جهت بر او حسد می‌برد و زوال نعمت او را می‌خواهد. ۹. حب دنیا و منافع مادی یکی از دلایل مهم حسادت است. کسی که بر دنیا و منافع آن بسیار حریص باشد، پیوسته در حال حسد به دیگران به سر می‌برد. درمان حسد حسود باید بیندیشد اگر وقت و نیرویی را که برای زوال نعمت از دیگران به کار می‌گیرد، صرف پیشرفت خود کند، چه بسا از او جلو بیفتد؛ به تعبیر دیگر، باید حالات حسد را به حالات غبطه تبدیل کند و نیروهای ویرانگر را به نیروهای سازنده مبدل سازد. برای درمان حسد دو روش وجود دارد. معالجه شناختی و معالجه رفتاری: الف- درمان شناختی: مرحله اول درمان شناختی توجه به آثار نامطلوب حسادت است که فهرست‌وار ذکر می‌گردد: ۱. غفلت از بی‌ثباتی دنیا؛ ۲. فراموشی مرگ؛ ۳. ضرر دینی و دنیوی؛ ۴. ضایع شدن اعمال خوب انسان؛ ۵. خشم به قضای الهی؛ ۶. ترک دوستی؛ ۷. ضرر جسمی؛ ۸. گناه بدون لذت؛ ۹. عذاب الهی؛ ۱۰.

استمرار نعمت‌های الهی به دیگران، به رغم تلاش حسود؛ ۱۱. بیماری روح؛ ۱۲. عدم آرامش. مرحله دوم درمان توجه به دلایل حسادت است. انسان باید ریشه‌ها و انگیزه‌های حسد را بشناسد و سپس آن‌ها را اصلاح کرده و کاهش دهد. اگر ضعف ایمان و عدم آشنایی به توحید افعالی خداوند او را گرفتار این مشکل کرده، به تقویت مبانی ایمانی و توحید بپردازد، و اگر از استعدادهای خویش و ظرفیت‌هایی که تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۰ برای ترقی و پیشرفت دارد، ناآگاه است، باید او را در شناخت این امور کمک کرد تا بتواند با توکل به خدا و اعتماد به نفس، زمینه‌های حسد را برطرف کند. ب- درمان رفتاری: در این راستا باید از امور زیر استفاده کند: ۱. ابراز محبت و نیکی به دیگران؛ ۲. تواضع در برابر بقیه؛ ۳. توصیف و بیان جنبه‌های مثبت دیگران؛ ۴. خوش کلامی؛ ۵. احسان و نیکی به دیگران؛ ۶. احترام به سایرین؛ ۷. سلام کردن. ج- تعصب: از عوامل اختلال در روابط اجتماعی، تعصب و لجاجت است. «تعصب» به معنی هر نوع وابستگی شدید فکری و عملی آمده است. وابستگی غیرمنطقی نسبت به شخص یا عقیده یا امری، فرد را به لجاجت و تقلید کورکورانه نسبت به آن وادار می‌کند، و سرچشمه بسیاری از کشمکش‌ها و اختلاف‌های طولانی است. هرگاه این‌گونه تعصب‌ها در میان جامعه کاهش یابد و مردم به دنبال شناخت صحیح از دیگران باشند، اختلاف‌ها کاهش می‌یابد و زمینه آرامش بیشتر فراهم می‌شود. قرآن به نمونه‌ای از تعصبات اهل کتاب اشاره می‌کند: «یهودیان گفتند: مسیحیان هیچ موقعیتی [نزد خدا] ندارند و مسیحیان نیز گفتند: یهودیان هیچ موقعیتی ندارند [و بر باطل‌اند] در حالی که هر دو دسته کتاب آسمانی را می‌خوانند [و باید از این گونه تعصب‌ها برکنار باشند].» «۱» تعصب به پیوندهای افراد و گروه‌های در جامعه آسیب می‌رساند و بذر اختلاف را درمیان آن‌ها می‌پاشد. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «لجاجت آتش جنگ‌ها را روشن می‌سازد و دلها را پر از کینه و دشمنی می‌کند.» «۲» تعصب و لجاجت سبب می‌شود که دوستان از هم دور شوند و محبت‌ها به عداوت تبدیل گردد. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۱

ج- خشم

افراد در جامعه روحیه‌ای خاص دارند و نحوه سلیقه، منش اجتماعی و طرز تفکر و شیوه رفتار آن‌ها متفاوت و ممکن است برخی رفتارها مورد پسند بعضی نباشد وعده‌ای را ناخشنود کند. در تعامل و زندگی اجتماعی ممکن است حوادثی رخ دهد که انسان را خشمگین نماید و خشم در صورتی که به طور صحیح کنترل نشود، امکان دارد آثار بسیار نامطلوبی بر جای گذارد و فرد مرتکب اعمالی گردد که نتایج نامطلوبی را به دنبال داشته باشد. خشم، آتش سوزانی است که گاه یک جرقه آن به تدریج به دریایی از آتش تبدیل می‌شود و خانه‌ها و شهرهایی را در کام خود فرو می‌برد. «۱» آیات متعددی در قران به مسلمانان توصیه می‌کند که خشم خود را کنترل نمایند، و مهار خشم را یکی از صفات مومنان «۲» و پرهیزکاران برمی‌شمارد. «۳» در آیات فوق نیامده است که آن‌ها خشم نمی‌کنند؛ چرا که بروز خشم به هنگام بروز ناملایمات سخت، طبیعی است، مهم آن است که آن‌ها بر خشم خویش غلبه دارند و هرگز زیر سلطه آن نمی‌روند. «۴» در کلمات معصومین عدم مهار غضب نکوهش شده است و خشم به عنوان بدترین دشمن انسان، «۵» آتش سوزان، «۶» خطرناک‌ترین لشکر شیطان، «۷» کلید تمام بدی‌ها، و «۸» امری که آغازش جنون و پایانش پشیمانی است، معرفی شده است. «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۲ آثار خشم و پیامدهای آن ۱. هنگام خشم قدرت تفکر ضعیف می‌شود و گاه شخص رفتار نابهنجار از خود بروز می‌دهد. فرد بعد از فرو نشستن آتش غضب، از کارهایی که در آن حال انجام داده است، پیشمان می‌گردد. «۱» ۲. غضب موجب تباهی ایمان است. «۲» ۳. علی (ص) می‌فرماید: «شدت غضب منطق انسان را دگرگون می‌سازد و ریشه دلیل را قطع می‌کند و فهم و شعور را مختل می‌سازد.» «۳» ۴. در حال غضب به دلیل این‌که شخص نمی‌تواند خود را کنترل کند، مهار فرد برداشته می‌شود و عیوب مخفی انسان آشکار می‌گردد و آبروها بر باد می‌رود. «۴» زمینه‌های بروز خشم: ۱. داوری بدون بررسی و با سرعت یکی از زمینه‌های بروز خشم است. امیرالمومنین (ع) در این باره

می‌فرماید: «از طبیعت جاهلان این است که در هر حال به سوی خشم سرعت می‌کنند (زیرا گرفتار قضاوت‌های عجولانه می‌شوند).» «۵» ۲. کمی ظرفیت: افراد دارای سعه صدر و انعطاف پذیر حوادث تلخ را در درون جان خود تحمل می‌کنند، ولی افراد کم ظرفیت با کم‌ترین ناملایمی از ناملایمات غضبناک می‌شوند. ۳. افراد متکبر پرتوقع‌اند و در صورت برآورده نشدن انتظارات، به سرعت خشمگین می‌شوند. «۶» ۴. «کینه توزی سبب خشم است.» «۷» ۵. افرادی که تمام هدفشان و وجهه همتشان دنیاست، از آن‌جا که رسیدن به منافع دنیوی با مزاحمت و عدم موفقیت کامل همراه می‌باشد، دچار خشم می‌گردند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۳ تأثیر خشم بر بهداشت روانی در هنگام خشم، خون به سمت دست‌ها جریان می‌یابد و از این طریق گرفتن سلاح یا حمله به دشمن را آسان‌تر می‌کند. ضربان قلب شدت می‌یابد و افزایش ترشح هورمون‌هایی چون آدرنالین، موجی از انرژی تولید می‌کند که توان لازم برای دست زدن به اعمال شدید را فراهم می‌آورد. «۱» یافته‌های جدیدنشان می‌دهد آنچه افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد، خصومت‌ورزی است. اکثر داده‌های موجود در باره خصومت از تحقیقی به دست آمده است که دکتر ویلیامز در دانشگاه دوک انجام داده است؛ برای مثال، ویلیامز دریافت پزشکانی که به هنگام تحصیل در دانشکده پزشکی، در یک آزمون خصومت بالاترین نمره‌ها را کسب کرده بودند، در معرض مرگ قبل از پنجاه سالگی قرار داشتند؛ به عبارت دیگر، این‌که افراد آمادگی خشمگین شدن را داشته باشند، از دیگر عوامل خطرآفرین همچون سیگار کشیدن، فشار خون بالا، و کلسترول بالا بهتر می‌تواند مرگ را در سنین پایین‌تر پیش‌بینی کند و یافته‌های همکار او- دکتر جان برفوت- در دانشگاه کارولینای شمالی، نشان می‌دهد که در بیمارانی قلبی که آنژیوگرافی می‌شوند (که طی آن به منظوراندازه‌گیری میزان گرفتگی عروق، لوله باریکی به داخل شریان اکلیلی آنان وارد می‌کند) میزان و جدیت بیماری شریان اکلیلی با نمره‌ای که از آزمون خصومتورزی به دست می‌آید، همبستگی دارد. البته هیچ کس نمی‌گوید که خشم به تنهایی به پیدایش بیماری شریان اکلیلی می‌انجامد؛ این عامل یکی از چندین عاملی است که در این بیماری نقش دارند. پیتر کافمن- رئیس اجرای شعبه طب رفتاری از موسسه ملی قلب، ریه و خون- چنین توضیح می‌دهد: ما هنوز نمی‌توانیم مشخص کنیم که آیا خشم وخصومت در مراحل اولیه بروز بیماری شریان اکلیلی نقش سببی دارند یا پس از این‌که بیماری قلبی شروع شد، آن‌را تشدید می‌کنند و یا این‌که هر دوی این فرض‌ها درست است. جوان بیست ساله‌ای را در نظر بگیرید که به طور مکرر خشمگین می‌شود. هر دوره خشمگین شدن، از طریق افزایش میزان ضربان قلب و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۴ فشار خون، فشار مضاعفی بر قلب وارد می‌کند. وقتی این امر بارها تکرار شود، می‌تواند آسیب وارد کند. به ویژه به این دلیل که پیدایش بی‌ثباتی در جریان خونی که از طریق شریان اکلیلی با هر تپش به قلب می‌رسد، می‌تواند موجب بروز پارگی‌های کوچک در رگ گردد که پلاک‌های رسوبی «۱» در همان نقاط به وجود می‌آیند. اگر ضربان قلب شما به این دلیل تندتر شود و فشار خونتان بالاتر برود که عادت کرده‌اید عصبانی شوید، پس از گذشت سی سال، این کار می‌تواند به تشکیل سریع‌تر پلاک‌های رسوبی منجر شود و به این ترتیب، ابتلا به بیماری شریان اکلیلی بروز کند. پس از آن‌که بیماری قلبی به وجود آمد، همان مکانیسم‌هایی که خشم آن‌ها را بر می‌انگیزند، بر کارکرد قلب به مانند تلمبه تأثیر می‌گذارند، که این امر در تحقیقی که در زمینه خاطرات خشمگین کننده در بیماران قلبی انجام شد، مشخص گردید. تأثیر خالص این تأثیر، آن است که در کسانی که هم اکنون به بیماری قلبی مبتلا هستند، خشم را مشخصاً به عامل مرگ‌آور بدل می‌سازد. «۲» راه‌های مقابله با خشم زیلمن دو راه اصلی را برای مداخله مطرح می‌کند. یکی از دو راه برای کاهش خشم، یافتن و مقابله کردن با افکاری است که امواج خشم را تحریک می‌کنند؛ زیرا نخستین ارزیابی از عامل اولیه، بروز نخستین انفجار خشم را تحریک و تقویت می‌کند و ارزیابی‌های بعدی که آتش آن را شعله‌ورتر می‌کنند، در آن پایه قرار می‌گیرد. زمان مداخله در این روند مهم است؛ هرچه این عمل در مراحل ابتدایی‌تر چرخه خشم صورت پذیرد، اثر بخش‌تر است. در واقع، اگر اطلاعات فرو نشاننده خشم قبل از آن‌که فرد به عمل دست بزند، به او برسند، می‌توان کاملا از برانگیخته شدن مدار خشم جلوگیری کرد. راه دوم: آرام شدن آرام شدن

جسمانی از طریق قرار دادن موج آدرنال در مجموعه‌ای که دیگر عاملی برای تحریک خشم وجود نداشته باشد. این عمل به معنای آن است که مدتی معین از فردی که با او مشاجره کرده‌ایم، دور شویم. در طی دوره آرام شدن، شخص عصبانی می‌تواند از تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۵ طریق پرت کردن حواس خود، چرخه فزاینده افکار خصومت‌آمیز را متوقف سازد. زیلمن دریافت که پرت کردن حواس تدبیر بسیار نیرومندی برای تغییر دادن حالت روحی است، آن هم به این دلیل ساده که وقتی در لحظات خوشی قرار داریم، به دشواری می‌توانیم عصبانی باقی بمانیم؛ البته رمز کار در این است که در گام اول، به قدری خشم را فرو بنشانیم که شخص بتواند لحظه‌های خوشی را سپری کند. ویلیامز برای کمک به کنترل خشم در افراد مبتلا به ناراحتی قلبی که عصبانیت آن‌ها را در معرض خطر بیشتری قرار می‌دهد، به تدابیری دست یافت. یکی از توصیه‌های او این است که هنگام بروز تفکرات خصومت‌آمیز یا بدبینانه، افراد از خودآگاهی برای مسلط شدن بر آن‌ها استفاده کنند و این افکار را روی کاغذ بیاورند. همین که افراد بر این افکار عصبانی کننده دست بیابند، می‌توانند آن‌ها را مورد ارزیابی و بررسی مجدد قرار دهند؛ البته همانطور که زیلمن دریافته است، این رویکرد پیش از آن‌که خشم به غضب تبدیل شود، کارساز است. «۱» در کلمات اولیای دین برای درمان خشم توصیه‌هایی ارائه شده است که به چند نمونه اشاره می‌کنیم. ۱. به هنگام غضب «لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم» و «۲» یا «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» بگویید. «۳» ۲. تغییر حالت یکی دیگر از طرق درمان غضب است. اگر شخص در حال نشستن عصبانی شده، برخیزد و اگر ایستاده است، بنشیند و صورت از آن صحنه برگرداند یا دراز بکشد و اگر بتواند از آن محل دور شود و خود را به کار دیگری مشغول سازد. در حالات پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌خوانیم: «هنگامی که پیامبر (ص) [بر اثر کارهای بسیار زشت جاهلان خشمگین می‌شد، اگر در آن حال ایستاده بود، می‌نشست و اگر نشسته بود، به پهلو می‌خوابید و خشم او برطرف می‌شد.» «۴» ۳. وضو گرفتن: پیامبر (ص) فرمود: «هنگامی که کسی خشمگین شود، وضو بگیرد ....» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۶

د- ستیزه جویی

«ستیزه جویی» از جمله مواردی است که باعث اختلال در روابط بین فردی می‌گردد و به دشمنی میان دوستان و فراموشی یاد خدا و کشیده شدن به انواع دروغ‌ها می‌انجامد؛ زیرا کسی که بخواهد با جدال بر دوستان خود غلبه کند و برتری جوید، آن‌ها را برضد خود تحریک می‌کند، و غالباً گفتار آن‌ها به تحقیر و دشنام یکدیگر می‌کشد. «۱» خداوند متعال در قرآن به پیامبر (ص) خطاب می‌کند: «با روشی نیکوتر با آن‌ها مجادله و مناظره کن.» «۲» معصومین (علیهم السلام) نیز در روایات از این عمل به شدت نهی کرده‌اند. امام هادی (ع) ستیزه‌جویی را موجب از بین رفتن دوستی‌های قدیمی و همبستگی‌های محکم بین افراد معرفی می‌نماید و حداقل آن‌را تمایل به غلبه برطرف مقابل می‌داند که خود اساس قطع رابطه است. «۳» قرآن همچنین از مجادله با افرادی که عقیده همسان انسان را ندارند، برحذر می‌دارد و این رفتار را تا بروز روند ظلم‌آمیز لازم می‌داند. «۴» با توجه به این‌که تمایل به جدال در انسان بسیار جدی است، «۵» با تحریم آن در حج سعی می‌کند افراد تحت پوشش خود را در این مورد کنترل کند. «۶» پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «هیچ گاه نشد که جبرئیل نزد من آید جز آن‌که می‌گفت: ای محمد (ص) از بغض و دشمنی مردم بپرهیز.» «۷» همچنین پیامبر تأکید فرمود که جبرئیل گفت: «از ستیزه جویی با مردم بپرهیز.» «۸» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۷ بروز اختلاف سلیقه در روابط بین افراد امری قابل پیش بینی است؛ از این رو، افراد باید تلاش کنند جانب چشم پوشی را مراعات کنند و هیچ گاه از راه مشاجره به فکر حاکمیت نظر خویش نباشند و با این روش، از بروز درگیری و کشمکش روانی و اضطراب جلوگیری نمایند.

۲. روابط کلامی نامناسب

الف– استهزا

یکی از عواملی که باعث تحقیر افراد و آسیب عزت نفس آن‌ها می گردد، تمسخر است. این امر در بعضی افراد آثار نامناسبی از خود بر جای می گذارد و روح انتقام‌گیری و واکنش متقابل را در طرف برمی‌انگیزد؛ زیرا همه مردم قدرت آن‌را ندارندکه بتوانند خویشتن‌داری کنند و تمسخرها را نادیده و نشنیده بگیرند. تمسخر گاه ممکن است آن‌ها را به اندوه‌ها و ناراحتی‌های روانی شدید دچار سازد، به گونه‌ای که نه تنها از موقعیت اجتماعی، بلکه از زندگی فردی هم ساقط شوند. «۱» در قرآن کریم آمده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، نباید گروهی از مردان شما گروه دیگر را استهزا کنند، شاید آن‌ها از این‌ها بهتر باشند و نه زنانی از زنان دیگر، شاید آن‌ها بهتر از این‌ها باشند». «۲» در این آیه، نخست به مومنان سفارش می‌شود که یکدیگر را مسخره نکنند؛ سپس بر اساس یک تحلیل روان‌شناختی، بر ریشه روانی و علت اصلی این امر تأکید می‌شود: «چه بسا کسانی را که بد می‌پندارید و کمبودهایی در آنان می‌بینید و بدین جهت آنان را مسخره می کنید، از خود شما بهتر و نزد خدا عزیزتر باشند؛ از این رو، هیچ کس حق ندارد دیگری را از خود پست‌تر بداند.» «۳» از تعالیم اسلام استفاده می‌شود که مومن نزد خداوند دارای ارزش و مقام است و احترام به مومن، احترام به خداست و اهانت و تحقیر مومن اهانت به ذات اقدس الهی و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۸ موجب خشم خداوند است. «کسی که بنده مومن را خوار شمارد، باید بداند که خداوند با او در جنگ است و کسی که بنده مومن را تعظیم کرد، بی‌شک از غضب خدا در امان است.» «۱» تعالیم اسلام سرنوشت بدی را برای مسخره‌کنندگان در روز قیامت بیان می کند. «۲»

ب– به کار بردن القاب زشت

نام افراد نشان‌دهنده شخصیت آن‌هاست؛ از این رو، برای آن ارزش زیادی قائل‌اند و به نام خود بیش از هر اسم دیگری علاقه نشان می‌دهند. تعالیم اسلام برای ایجاد محبت بین افراد توصیه می کند افراد را با بهترین نام‌ها بخوانند، و آن‌ها را از صدا زدن با القاب زشت و ناپسند برحذر می‌دارد: «۳» «یکدیگر را با القاب زشت و ناپسند یاد نکنید.» «۴» یکی از آداب معاشرت آن است که افراد یکدیگر را به لقب زشت و نام بد، نام نبرند. در این‌گونه موارد زیانی که به گوینده وارد می‌شود، کم‌تر از هتک حرمت آن شخص نخواهد بود؛ زیرا بدین وسیله خودرا هتک نموده و سیرت خود را عیب‌جو و بذله‌گو معرفی کرده است. «۵» به کار بردن بهترین نام‌ها و بهترین لقب‌ها باعث پاکی و سلامت جوِ اجتماعی و در نتیجه زندگی بهتر می گردد. هنگامی که کلمات زیبا و خشنود کننده بین افراد رد و بدل تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۶۹ گردد، افراد احساس راحتی و آرامش می کنند. «۱» در صورتی که اگر افراد بر یکدیگر لقب زشت بگذارند تا از این راه آن‌ها را تحقیر کنند و شخصیتشان را بکوبند و یا احیاناً از آن‌ها انتقام بگیرند، دیگر احساس امنیت و آرامش نمی کنند. «۲» در روایات معصومین (علیهم السلام) از سخنان زشت و دشنام‌گویی و هر چیزی که به روابط بین فردی آسیب می‌رساند، نهی شده است؛ برای نمونه به برخی از آن‌ها اشاره می کنیم: «از جمله کسانی که در زمره بدترین بندگان خدا قرار دارند، کسانی هستند که مردم از مجالست با آن‌ها کراهت دارند؛ زیرا زبانشان آلوده به دشنام است.» «۳» – «بپرهیزید از فحش که خداوند فحش و متظاهر به فحاشی را دوست ندارد.» «۴» – «خداوند بهشت را حرام کرده است بر کسانی که دارای زبانی فحاش هستند؛ حیا و شرم آن‌ها کم است و ابایی ندارند که خودشان چه می گویند و دیگران درباره آنان چه می گویند.» «۵» – «مبغوض‌ترین خلق خداوند بنده‌ای است که مردم از او برای شر زبانش پرهیز دارند.» «۶» اولیای دین همواره مراقب اصحاب خود بودند و اگر در موردی مشاهده می کردند که یکی از آنان زبانش آلوده به فحش است، تذکر می‌دادند. امام

صادق (ع) به یکی از یارانش فرمود: «بپرهیز از این‌که فحّاش باشی، با فریاد حرف بزنی و یا این و آن را مورد لعن قرار دهی. فحش دادن از روش مانیست و نمی‌خواهیم پیروان ما به این عمل گرایش یابند.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۰

ج- غیبت

یکی از اموری که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند، غیبت کردن است. «۱» غیبت یکی از شایع‌ترین و در عین حال زشت‌ترین مفاسد اخلاقی است و سبب هتک حیثیت افراد، کشف اسرار، اشاعه فحشا، و جسور شدن گنهکاران در گناهانشان و سرانجام موجب تزلزل پایه‌های اعتماد در زندگی اجتماعی می‌شود؛ «۲» از این رو، قرآن و روایات اسلامی از آن نهی کرده‌اند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «هیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند؛ آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ همه شما از این امر کراهت دارید.» «۳» غیبت یعنی در زمان نبودن فردی چیزی در مورد او گفته شود که اگر بشنود، ناراحت شود. «۴» در اثر غیبت افراد از همدیگر متنفر می‌شوند و روابط بین آن‌ها قطع می‌گردد. در حقیقت، غیبت در بین افراد به منزله ویروسی است که در بدن شخص راه می‌یابد، و اعضایش را یکی پس از دیگری از کار می‌اندازد. زندگی اجتماعی بشر برای آن است که با دیگران بیامیزد و از دیگران بهره‌مند گردد، در حالی که غیبت باعث می‌شود افراد جامعه با هم انس نگیرند و از هم ایمن نباشند و به یکدیگر اعتماد نکنند. «۵» غیبت در حقیقت به هویت اجتماعی افراد آسیب می‌رساند؛ از این رو، تحریم غیبت برای حفظ کرامت و عزت نفس افراد است. «۶» در کلمات معصومین به شدت از غیبت نهی شده است که در این‌جا به چند مورد اشاره می‌کنیم: «بالا-ترین ربا، معامله کردن با آبروی مسلمان است.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۱ «غیبت کردن برای هر مسلمانی حرام است و همان‌گونه که آتش هیزم را می‌خورد، غیبت نیز کارهای یک انسان را از بین می‌برد.» «۱» ۴. در حدیث قدسی آمده است که خداوند به موسی (ع) خطاب کرد و فرمود: «کسی که بمیرد و در حالی که از غیبت توبه کرده باشد، آخرین کسی است که وارد بهشت می‌شود و کسی که بمیرد و اصرار بر آن بورزد و توبه نکند، اولین کسی است که وارد دوزخ می‌شود.» «۲» انگیزه‌های غیبت: امام صادق (ع) انگیزه‌های غیبت را ده چیز می‌داند: ۱. فرو نشاندن خشم؛ ۲. همگامی با دیگران (تعصب گروهی)؛ ۳. تهمت زدن؛ ۴. تصدیق عجولانه خبری که درستی آن معلوم نشده است؛ ۵. بدگمانی؛ ۶. حسد؛ ۷. استهزاء؛ ۸. اظهار تعجب؛ ۹. ابراز ناراحتی و خویشتن‌داری. «۳» همچنین احساس عجز و حقارت می‌تواند یکی از انگیزه‌های غیبت باشد. علی (ع) فرمود: «غیبت آخرین تلاش فرد عاجز است.» «۴» پیامدهای غیب غیبت آثار مخربی در جامعه انسانی دارد که به چند نمونه اشاره می‌شود: ۱. غیبت سرمایه جامعه یعنی اعتماد را از بین می‌برد؛ زیرا غالب اشخاص دارای نقاط ضعفی هستند که سعی در کتمان آن‌ها دارند اگر آن‌ها پوشیده بمانند، اعتماد مردم نسبت به یکدیگر باقی و برقرار خواهد بود، ولی کشف آن‌ها بی‌اعتمادی عجیبی ایجاد می‌کند. ۲. غیبت زمینه بدگمانی نسبت به دیگران را فراهم می‌کند؛ زیرا هنگامی که عیوب مخفی جمعی از افراد از راه غیبت آشکار گردد، انسان نسبت به همه افراد بدبین می‌شود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۲ ۳. غیبت یکی از اسباب اشاعه فحشا است. دیگران نیز به گناه تشویق می‌شوند واصولا زشتی گناه تقلیل می‌یابد و به عبارتی غیبت، گنهکاران را در گناهشان جسور می‌کند. ۴. غیبت سبب ایجاد کینه و دشمنی غیبت شونده نسبت به غیبت کننده است. ۵. غیبت، غیبت کننده را از چشم می‌اندازد؛ چرا که شنوندگان فکر می‌کنند هنگامی که عیوب دیگران را نزد آن‌ها می‌گوید، لابد عیوب آن‌ها را نیز نزد دیگران خواهد برد. امیرالمؤمنین فرمود: «هرکس به سوی تو [عیوب مردم را] نقل کند [عیوب تو را] برای دیگران نقل خواهد کرد.» «۱» شنیدن غیبت همان گونه که غیبت از گناهان بزرگ است، گوش دادن به سخنان غیبت کننده نیز از گناهان محسوب می‌شود؛ زیرا تمام مفاسد غیبت مربوط به همکاری دو طرف است: غیبت کننده و شنونده غیبت. اگر کسی حاضر نشود به غیبت گوش کند، افزون بر این‌که گامی در طریق نهی از منکر برداشته شده، ماهیت غیبت تحقق نمی‌یابد. «۲» پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید:

«شنونده غیبت یکی از دو غیبت کننده به شمار می‌رود.» «۳» درمان غیبت زشتی غیبت به تدریج در نظر فرد عادی می‌شود، به گونه‌ای که غیبت کننده از کار خود لذت می‌برد و از این‌که پیوسته آبروی این و آن را بریزد، احساس خشنودی می‌کند و این یکی از مراحل بسیار خطرناك است. در این حالت باید قبل از هرچیز به درمان انگیزه‌های درونی غیبت کننده که در اعماق روح او است و به این گناه دامن می‌زند، پرداخت؛ انگیزه‌هایی همچون بخل، حسد، کینه توزی، عدالت و خودبرتربینی. «۴» گاهی حسد آدمی را به غیبت وا می‌دارد؛ زیرا محسود که از عزّ و بزرگی یا محبوبیت اجتماعی برخوردار است، حسود بر او رشك می‌برد و برای این‌که ناراحتی درونی خویشتن تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۳ را تسکین بخشد، زبان به غیبت او می‌گشاید تا او را در جامعه موهون کند و ارزش او را از میان ببرد. گاهی خشم و حس انتقام‌جویی آدمی را به غیبت وا می‌دارد، گاهی محیط مجلس انس زمینه را برای غیبت افراد فراهم می‌آورد و گاه فردی دارای عیوب و نقایص برای این‌که وانمود کند این نقایص منحصر به او نیست، از نقایص دیگران سخن می‌گوید و عیب آنان را افشا می‌کند. «۱» امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «کسانی که دارای عیوبی هستند، دوست دارند که عیوب دیگران را شایع نمایند تا عذر عیوب خودشان وسعت یابد.» «۲» بنابراین، باید از طریق خودسازی و تفکر در عواقب نامناسب این رفتار و نیز از طریق مهار بیشتر خود، این رفتار را ترك کند. «۳» همچنین باید توجه کند که غیبت کردن از دیگران موجب می‌شود که غیبت شدگان تحریك شوند تا عیوب غیبت کنندگان را به دست آورند و غیبتشان را با غیبت تلافی نمایند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «غیبت مکن که در معرض غیبت قرار می‌گیری و برای برادرت گودالی حفر مکن که خودت در آن فرو می‌افتی.» «۴» و نیز بیندیشد که به وسیله غیبت حسناتش از بین می‌رود؛ چنان که یکی از پیامدهای نامناسب اخروی غیبت، درج اعمال خوب فرد در پرونده اشخاص غیبت شده است.

د– تهمت

تهمت و افترا به افراد باعث ایجاد کدورت بین افراد و سرد شدن روابط بین فردی می‌گردد. تهمت یعنی مطلبی را در مورد فردی بگویند که در او نباشد. «۵» خداوند متعال مسلمانان را از این عمل برحذر داشته است: «به خاطر بیاورید زمانی که به استقبال این دروغ بزرگ رفتید و این شایعه را از زبان یکدیگر می‌گرفتید و با دهان خودسخنی می‌گفتید که به آن یقین نداشتید و گمان می‌کردید که این مسئله کوچکی است، در حالی که نزد خدا بزرگ است. چرا هنگامی که آن را شنیدید، نگفتید برای ما مجاز نیست که به این سخن بگوییم؟ خداوند، منزهی تو! این بهتان بزرگی است.» «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۴ این آیه مربوط به تهمتی است که عده‌ای از منافقان به یکی از همسران رسول خدا (ص) زده بودند. «۱» یکی از گناهان بزرگ که باعث هتك حرمت افراد و پراکندگی آنان می‌شود، بهتان است. بهتان را از این جهت «بهتان» می‌گویند که شخص مورد بهتان از شنیدن آن مبهوت و متحیر می‌ماند؛ زیرا از سویی مرتکب عمل زشتی نشده، و از سوی دیگر مورد ملامت مردمی ناآگاه قرار می‌گیرد. «۲» نسبت مطلبی به دیگری در حالی که در او نباشد، نشان دهنده عواطف منفی انسان به دیگری است؛ زیرا مقتضای روابط عاطفی مناسب این است که اگر چیزی هم از دیگری مشاهده کرد، آن‌را بپوشاند و حتی المقدور در حفظ آبروی او بکوشد و نگذارد فاش شود، چه رسد به این‌که چیزی به او نسبت بدهد که در او نباشد. «۳» بهتان از بزرگ‌ترین آزارها به شمار می‌رود و آسیب‌های ناشی از آن حتی از آسیب‌های شدید بدنی نیز سخت‌تر است. «۴» روایات اسلامی از این شیوه گفتاری به شدت نهی کرده است؛ برای نمونه، به چند مورد اشاره می‌کنیم: ۱. امام علی‌بن موسی‌الرضا (ع) از جدّش پیامبر (ص) نقل فرموده است: «کسی که به مرد یا زن مسلمانی بهتان زند یا در باره او سخنی بگوید که در او نیست، خداوند او را در قیامت روی تپه‌ای از آتش قرار می‌دهد تا از عهده آنچه گفته برآید.» «۵» ۲. امام صادق (ع) فرمود: «هرگاه مؤمنی به دیگری تهمت بزند، ایمان در قلب او ضایع و خراب می‌شود، همان‌گونه که نمك در آب از میان می‌رود.» «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۵ در معاشرت با

مردم بایـد افزون بر خورداری از تهمت، از مواضع تهمت نیز دوری کرد فرد همان گونه که حق نـدارد به دیگران تهمت بزنـد، خود را نیز نباید در معرض تهمت قرار دهد؛ یعنی نباید رفتاری انجام دهد که موجب بدبینی و تردید دیگران نسبت به او شود. پیامبراکرم (ص) در این خصوص می‌فرماید: «سزاوارترین مردم به تهمت کسی است که با اهل تهمت همنشین می‌شود.» «۱» حضرت علی (ع) می‌فرماید: «فردی که در موضع تهمت می‌ایستد نباید کسی جز خود را سرزنش کند.» «۲» امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «پدرم [امام محمـدباقر (ع)] به من فرمود: ای پسرم، کسـی که با همنشـین بـد، همنشـین شود، سالم نمی‌ماند و هرکس به جاهای بد رفت و آمد کند، متهم می‌شود.» «۳»

ه- سخن‌چینی

سـخن‌چینی شیوه کلامی ناپسـندی می‌باشد که در روابط اجتماعی منشأ بسیاری از ناهنجاری‌ها و معضلات اخلاقی است. از جمله عوارض این رفتـار، بـدبینی و عـدم اعتمـاد مردم به یکـدیگر و کینه و دشـمنی می‌باشـد. از آن‌جـا که سـخن چینی یکی از مهم‌ترین عوامـل اختلاـف در جامعه به شـمار می‌رود، آیات و روایات فراوانی به شـدت آن را نکوهش کرده و دانشـمندان مسـلمان آن را از گناهـان کـبیره شـمرده‌انـد. شـهید ثانی سـخن چینی را چنین تعریـف کرده است: «کشف رازی که فـاش شـدنش از نظر گوینـده یا شخصـی که مورد نظر بوده و یا هر کس دیگر بد و زشت باشد؛ بنابراین، کشف راز به هر شـکل باشد، چه با گفتار یا نوشتار یا رمز و اشاره، حکـم سـخن چینی را دارد.» «۴» تفسیر موضـوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۲۷۶ خداونـد در خطـاب به پیـامبر (ص) می‌فرمایـد: «از هر دون مـایه‌ای کـه بسـیار قسـم [بـه دروغ] می‌خـورد و دایـم عیـب‌جـویی و سـخن‌چینی می‌کنـد، پیروی مکـن.» «۱» سخـن‌چینی در کلاـم معصـومین (علیهم السـلام): ۱. نمـام شـریرترین افراد است. رسـول خـدا (ص) فرمـود: «بـدترین افراد آن‌هـایی هسـتند که به سـخن‌چینی می‌رونـد و در میان دوسـتان جـدایی می‌افکننـد و در جسـتجوی عیب برای افراد صالح پاکدامن‌اند.» «۲» ۲. سخن چین گرفتـار عـذاب قـبر می‌شـود. علی (ص) فرمود: «عـذاب قـبر به خـاطر سـخن چینی است.» «۳» ۳. سـخن‌چین وارد بهشت نمی‌شـود. پیـامبر (ص) فرمـود: «سـخن‌چین وارد بهشت نمی‌شود.» «۴» ۴. حضـرت امیرالمومنین علی (ع) می‌فرمایـد: «از سـخن‌چینی بپرهیزیـد؛ زیرا سـخن‌چینی کینه و دشـمنی به بار می‌آورد و آدمی را از خدا و مردم دور می‌سازد.» «۵» برخورد با سخن چین: شهید ثانی برای بی‌نتیجه کردن سـخن‌چینی در اختلاف افکنی و بروز کینه بین دوستان، با توجه به آیات و روایات شش توصیه ارائه کرده است: ۱. سـخنش را باور نکنند (حرفش را نپذیرند)؛ زیرا سـخن‌چین گناهکار است و خداوند می‌فرماید: «اگر گناهکاری برای شـما خبری آورد، از او نپذیریـد و تحقیق کنیـد.» «۶» ۲. او را از سـخن‌چینی نهی کننـد، انـدرزش دهند و کار او را زشت شـمارند. ۳. به خاطر خدا او را به جهت گفته‌اش دشـمن بدارد؛ زیرا خداوند سـخن‌چین را دشـمن می‌دارد ودشـمنی با دشمن خدا لازم است. ۴. به محض شـنیدن گفته‌های سـخن‌چین، نسبت به برادر دینی خود بدگمان نشود؛ زیرا خداوند می‌فرماید: «از بسیاری گمان‌ها بپرهیزید؛ زیرا بعضـی از آن‌ها گناه‌انـد.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۲۷۷ ۵. کلاـم سـخن‌چین باعث کنجکاوی او در تجسـس و بازرسی نسبت به کسی که در مورد او سخن‌چین شده است، نشود؛ زیرا خداوند از سخن‌چینی نهی کرده و فرموده است: در کار یکـدیگر تجسـس نکنید. ۶. کـار سـخن‌چینی را نسـبت به خود نپسـندد و گفتـارش را برای دیگران نقل نکنـد، تا خود دچار سخن‌چینی نشود. «۱»

و- دروغ

دروغ اعتمـاد بین افراد را از بین می‌برد و شـخص را سـرگردان می‌کنـد که آیـا این سـخن واقعیت دارد؟ این سـرگردانی باعث فشار روانی و اختلاـل در بهـداشت روانی افراد می‌گردد. آیـات قرآن و روایـات به شـدت از دروغ نهی کردهانـد و آن را گنـاهی بزرگ

دانسته‌اند. در قران آمـده است: «تنها کسانی به مردان حق دروغ می‌بندنـد که به آیات الهی ایمان ندارنـد و درغ‌گویان واقعی آن‌ها هستند.» «۲» این آیه از آیـات تکان دهنـده‌ای است که در زمینه زشتی دروغ سـخن می‌گویـد و دروغ‌گویان را در سـرحد کافران و منکران آیـات الهی قرار می‌دهـد. گرچه مورد آیه دروغ و افترا بر خداونـد و پیامبر (ص) است، ولی به هر حال در این آیه بر زشتی دروغ تأکید شده است. اصولا اسلام به مسئله راست‌گویی و مبارزه با کذب و دروغ اهمیت فوق‌العاده‌ای داده است که نمونه‌هایی از آن را به طور خلاصه بیان می‌کنیم. ۱. راست‌گویی و ادای امانت دو نشانه بارز ایمان و شخصـیت انسان است، و حتی دلالت این دو بر ایمـان از نمـاز هم برتر و بیشتر است. ۲. دروغ سرچشـمه همه گناهان است. در روایات اسـلامی دروغ کلیـد گناهانم معرفی شده است. امام باقر (ع) فرمود: «خداوند متعال برای شر و بدی قفل‌هایی قرار داده و کلید آن قفل‌ها شراب است.» سپس فرمود: «دروغ از شراب هم بدتر است.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۸ امام عسـگری (ع) می‌فرماید: «تمام پلیدی‌ها در اطاقی قرارداده شده و کلید آن دروغ است.» «۱» رابطه دروغ و گناهان دیگر از این نظر است که انسان گناهکار هرگز نمی‌تواند راست‌گو باشـد؛ زیرا راست‌گویی موجب رسوایی او است؛ به عبارت دیگر، دروغ انسان را در مقابل گناه آزاد می‌کنـد، درحالی که به سـبب راست‌گویی نوعی بـازداری از گناه در فرد ایجاد می‌شود. ۳. دروغ سرچشمه نفاق است. ۴. دروغ بـا ایمان سازگار نیست. ۵. دروغ نابود کننده سـرمایه اطمینان است. می‌دانیم مهم‌ترین سـرمایه یک جامعه اعتماد متقابل و اطمینان عمومی است و مهم‌ترین چیزی که این سـرمایه را به نابودی می‌کشاند، دروغ و خیانت و تقلب است؛ «۲» از این رو، در احادیث پیشوایان اسلام، از دوستی باچند طائفه از جمله دروغ‌گویان نهی شده است؛ زیرا آنها قابل اطمینان نیسـتند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «از دوستی با دروغ‌گو بپرهیز که او همچـون سـراب اسـت، دور را در نظر تـو نزدیـک و نزدیـک را دور می‌سـازد.» «۳» دروغ‌گویی اکتسـابی است: هیـچ انسـانی فطرتاً دروغ‌گو نیست، بلکه افراد دروغ‌گویی را از محیط خود، یعنی خانواده، مـدرسه و به طور کلی اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، فرا می‌گیرند. به نظر می‌رسد کودکان ابتدا این عمل را از والدین و اطرافیان خود که با آن‌ها زندگی می‌کنند و سـپس از دوسـتان و دیگر افراد اجتماع که با آن‌ها برخورد دارنـد، می‌آموزند. «۴» زمان شـروع دروغگویی: یافته‌های روان‌شناسان بر این نکته تکیه دارد که گفته‌های کودکان زیر ۵ یا ۶ سال بیشتر جنبه خیالبافی دارد؛ زیرا کودکان در این سنین در دنیای تصور و خیال زندگی می‌کنند و بدین سان‌اندیشه‌ها، رؤیاها و افکار خود را شـکل می‌دهند، حتی اشـیای بی‌جان را جاندار می‌پندارند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۷۹ دروغ‌گویی در کودکـان از ۵ یا ۶ سالگی به بعـد شـروع می‌شود، زیرا آن‌ها از نظر رشـد ذهنی به مرحله‌ای می‌رسـند که به تدریـج می‌توانند سـخن راست را از دروغ تشـخیص دهند. از این مرحله سـنی دروغ‌گویی در بعضـی از کودکان به تدریـج شـکل می‌گیرد و گـاهی آن قـدر تشدیـد می‌شـود کـه به صـورت مرض در آمـده و بعـدها جزیی از شخصـیت بزرگ‌سـال محسوب می‌شود. «۱» پیامدهای دروغ‌گویی: دروغ‌گویی مانند سایر بیماری‌های روانی و عاطفی، ابتدا از یک مسئله ساده و کوچک آغاز می‌شود و چنانچه به موقع درمان نشود، به یک مشـکل جدی تبدیل می‌شود که مشـکلات بسیاری را برای فرد و دیگران فراهم می‌سـازد. از نظر روانی، دروغ‌گویی برقرار کردن نوعی رابطه بیمـارگونه بـا دیگران است که افزون بر شـخص، دیگران را نیز دچـار ناراحتی و مشـکل می‌کنـد. برخی از عوارض و پیامدهای دروغ‌گویی الف- بی‌اعتباری دروغ‌گو: زندگی در اجتماع بر اساس نوعی اعتماد نسبی دو جانبه اسـتوار است. دروغ به این اعتماد لطمه می‌زنـد و موجب اختلال در روابط بین افراد شـده و بدبینی را گسترش می‌دهـد. همچنیـن بـا فـاش شـدن دروغ شـخص مبتلاـ آبروی او می‌ریزد و ارزش و اعتبـارش از دست می‌رود. علی (ع) می‌فرمایـد: «هرکس زیاد دروغ بگوید، ارزش و اعتبارش بر باد می‌رود.» «۲» حضرت علی (ع) می‌فرماید: «سزاوار است که مسلمان از دوستی و برادری با دروغ‌گو اجتناب کند؛ زیرا او آن‌قدر دروغ می‌گوید که راسـتش را هم باور نمی‌کنند.» ب- دروغ‌گویی موجب دردسر و زحمت برای خود فرد و دیگران می‌شود. گـاهی شـخص به دروغ مطلبی را می‌گویـد و بعـد برای اثبات آن مجبور می‌شود دست به کاری بزند که برایش مشـکل باشد. ج- مانعی برای خودشانسی: افراد دروغ‌گو غالباً خودشان را غیر از آنچه هستند، نشان می‌دهند.

این امر که واقعاً دارای توانایی‌هایی هستند، بر اثر تکرار دروغ‌گویی بر آنان مشتبه می‌شود. هنگامی که در عمل آن توانایی را ندارند باعث مشکلات عدیده روانی و جسمی می‌گردند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۰ دلایل دروغ‌گویی: دروغ‌گویی از هر نوع، دلایلی دارد و برای درمان آن لازم است ابتدا علت‌های این عادت شناخته شده، سپس درمان شود. ۱. ترس: ترس از مجازات، خدشه‌دار شدن آبرو، یا هر چیز دیگر، یکی مهم‌ترین علل دروغ‌گویی در کودکان و بزرگ‌سالان است. در این خصوص روی کودکان ۶ تا ۱۴ ساله تحقیقاتی صورت گرفته که نتایج آن در جدول زیر آمده است: «۱» علت درصدترس ۷۱٪ غرور یا خودخواهی ۱۷٪ آزارگری و شیطنت ۱۰٪ دیگرخواهی (نوعی دوستی) ۲٪ همان گونه که در این جدول دیده می‌شود، ترس بیشترین عامل دروغ‌گویی در کودکان است. اگر کودک بداند چنانچه به خطای خود اعتراف کند مورد سرزنش، تحقیر، و احیاناً تنبیه قرار خواهد گرفت، به ناچار برای حفظ آبروی خود به دروغ پناه می‌برد. این امر، به ویژه در خانواده‌هایی رایج است که معتقدند تحقیر، تنبیه و رفتارهای خشونت‌آمیز تنها راه جلوگیری از انحراف کودک است، در حالی که این روش‌ها نه تنها مؤثر نیست، بلکه موجب می‌شود ترس کودک به تدریج از بین برود و رفتارهای خلاف خود را با جرأت بیشتری انجام دهد. پیاژه می‌گوید: «دروغ برای کودک یک نوع فرار از حقیقت است. اگر کودک خود را در اجتماع و خانواده فرد محترمی بداند و آزادی عمل داشته باشد، برای چه با دروغ گفتن به خانواده‌اش خیانت کند؟ کودک با سخت‌گیری‌های زیاد، از خانواده فاصله می‌گیرد و خود را از آن‌ها جدا می‌داند؛ زیرا می‌بیند اگر راست بگوید او را تنبیه می‌کنند. اگر والدین یا مربیان از خلاف‌های جزیی کودکان چشم‌پوشی کرده و با مهربانی و صمیمیت اشتباهاتشان را به آن‌ها گوشزد کنند، در این صورت کودکان هیچ‌گاه به دروغ‌گویی متوسل نمی‌شوند.» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۱ ۲. اجبار: اگر با اجبار از کودکی خواسته شود، کاری را که مورد علاقه‌اش نیست، انجام دهد، یا آن کار را به طور نامناسب و بی‌انگیزه انجام می‌دهد و یا به دروغ وانمود می‌کند که آن‌را انجام داده است. اگر این فشار و اجبار بیش از حد باشد، کودک در غیاب والدین یا مربیان ممکن است برخلاف دستور آن‌ها عمل نماید که این امر زمینه‌ساز دورویی و نفاق است. باید برای انجام هر کاری که از کودک می‌خواهیم، بیش از آن‌که به اجبار و تهدید متوسل شویم، رغبت و انگیزه‌ای در او ایجاد کنیم تا با لذت و احساس رضایت به انجام آن کار بپردازد. ۳. الگوی‌های مناسب: اگر در خانواده، والدین یا کسانی که با کودک زندگی می‌کنند دروغ بگویند، ناخودآگاه و به طور غیرمستقیم زمینه دروغ‌گویی را برای کودک فراهم کرده‌اند، در واقع اولین درس دروغ‌گویی را کودک از آن‌ها خواهد آموخت؛ زیرا خانواده اولین محیط تربیتی کودک محسوب می‌شود و گفتار، رفتار و به طور کلی طرز زندگی والدین در تربیت فرزندان بسیار مؤثر است. فرزندان بدون توجه و اراده، بر اساس همانندسازی با اطرافیان آنچه را می‌بینند و می‌شنوند، فرامی‌گیرند و تقلید می‌کنند. ۴. احساس حقارت: افرادی که دائماً مورد تحقیر، سرزنش، بی‌اعتنایی و تمسخر قرار می‌گیرند، از هیچ کوششی برای ابراز خود دریغ نمی‌ورزند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا به هر نحوی که ممکن است، توجه اطرافیان را به خود جلب کنند؛ از این رو، به رفتارهای مختلفی از جمله دروغ‌گویی دست می‌زنند؛ زیرا این امر سبب توجه دیگران به آن‌ها خواهد شد. این افراد دچار ضعف شخصیت و احساس حقارت می‌شوند. آن‌ها برای رهایی از این احساس و ابراز وجود به مبالغه در مورد خود می‌پردازند و اغلب درباره خود، دیگران و حوادث، دروغ‌های باور نکردنی می‌گویند؛ همچنین وعده‌هایی می‌دهند که قدرت انجام آن را ندارند. به علاوه، بعضی افراد به دلیل داشتن عیوب جسمی، نام نامناسب، و وضعیت نامطلوب خانوادگی، احساس شرمساری می‌کنند و چون می‌ترسند مورد تمسخر قرار گیرند، به دروغ پناه می‌برند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «دروغ‌گو دروغ نمی‌گوید مگر به سبب حقارتی که در نفس خود احساس می‌کند.» «۱» لذا باید به افراد احترام گذاشت و برای آن‌ها ارزش و شخصیت قائل شد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۲ ۵. نیازهای ارضا نشده: روان‌شناسان معتقدند بعضی دروغ‌ها نشان دهنده نیازها و تمایلات ارضا نشده است؛ زیرا بعضی از دروغ‌هایی که ما را متعجب می‌کند از تخیلات سرچشمه می‌گیرد. به هر میزان نیازهای ارضا نشده بیشتر باشد،

احساس کمبود در کودک قوی‌تر است و برای جبران این احساس، بیشتر به دروغ‌گویی می‌پردازد و این امر در خصوص کودکانی که کم‌تر مورد محبت و توجه والدین قرار می‌گیرند، بیشتر است. ۶. خودنمایی: افرادی که مورد توجه قرار نمی‌گیرند، به خاطر خودنمایی و جلب توجه به دروغ متوسل می‌شوند. آن‌ها به هر کاری دست می‌زنند تا مورد توجه قرار گیرند. گاهی بچه‌ها برای این‌که مورد توجه قرار گیرند، خود را به مریضی می‌زنند؛ زیرا به تجربه دریافته‌اند که اگر مریض شوند، والدین به آن‌ها توجه کرده و از آن‌ها مراقبت بیشتری می‌کنند، یا با دروغ تلاش می‌کنند از خود قهرمان بسازند. بنابراین باید به کارهای شایسته افراد و حرف‌های مناسب آن‌ها، هرچند کوچک و ناچیز باشد، به دیده تحسین نگریست و به ویژه از کارهای خوب آن‌ها نزد دیگران تعریف و تمجید کرد. ۷. توقع بیش از حد: توقع بیش از حد از افراد بدون در نظر گرفتن توان و ظرفیت آن‌ها باعث دروغ‌گویی آن‌ها می‌شود؛ زیرا آن‌ها از این‌که تنبل یا بی‌عرضه خطاب شوند، واهمه دارند. ۸. اجازه نداشتن برای بیان حقیقت: گاهی اوقات کودکان به دلیل اجازه نداشتن برای بیان حقیقت متوسل به دروغ‌گویی می‌شوند. اولیا و مربیان باید به کودک اجازه دهند تا حالت‌ها و احساسات خود را چه مثبت و منفی بیان کند. این کار، هم علت مشکلات کودکان را مشخص می‌کند و هم موجب می‌شود کودک دروغ نگوید. ۹. بی‌تفاوتی اطرافیان نسبت به دروغ‌گویی و راست‌گویی: وقتی اطرافیان در مقابل راست‌گویی و دروغ‌گویی افراد واکنش مناسب نشان نمی‌دهند، آن‌ها فکر می‌کنند که دروغ‌گویی مانند راست‌گویی لازم است؛ بنابراین، ارزش راست‌گویی و زیان‌های دروغ‌گویی برای او مبهم و نامشخص است. در نتیجه، برای رسیدن به خواسته‌های خود به دروغ‌گویی متوسل می‌شود. اطرافیان باید در مقابل راست‌گویی آن‌ها را تشویق نمایند تا این صفت در آن‌ها تقویت شود و در مقابل دروغ‌گویی نیز واکنش نشان دهند تا به طور منطقی این صفت در او خاموش شود. «۱» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۳

ز- نجوا یا سخن درگوشی

از آداب معاشرت در اسلام، این است که در مجالس عمومی که دیگران هم نشسته‌اند، از سخن گفتن در گوشی پرهیز کنیم. در جمعی که افراد مختلف حضور دارند، اگر دو نفر به طور خصوصی و درگوشی صحبت کنند، سبب رنجش دیگران می‌شوند. آنان از خود می‌پرسند چرا آن دو می‌خواهند مطالبی را از آنان پنهان کنند و چرا آنان را نامحرم و بیگانه می‌دانند؟ «۱» تعالیم اسلام از نجوا و درگوشی صحبت کردن منع کرده است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «سخن زیرگوشی و نجوا کار شیطانی است، برای آن‌که مومنان را غمگین و نگران سازد.» «۲»

۳. برداشت‌های نامناسب

الف- بدگمانی

یکی از جامع‌ترین دستورها در زمینه روابط اجتماعی که باعث حفظ شخصیت افراد و تضمین امنیت در جامعه می‌شود، پرهیز از بدگمانی است. «۳» هراندازه که روابط اعضای جامعه با هم دوستانه‌تر و صمیمی‌تر باشد و انس بیشتری برقرار شود، افراد به هم نزدیک‌تر خواهند شد و اهداف زندگی اجتماعی آنان بهتر تحقق خواهد یافت؛ از این رو لازم است از آنچه سبب بدگمانی و بدبینی آنان به هم می‌شود و دوستی و صمیمیت و انس و الفت آنان را تضعیف می‌کند، جلوگیری کرد. «۴» خداوند متعال در این رابطه می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری گمان‌ها بپرهیزید چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است ....» «۵» مطابق این آیه اهل ایمان نباید در مقام بدگمانی به دیگری برآیند و آنچه به حسب طبع خود گمان می‌برند، اظهار نمایند یا در مورد آن

ترتیب اثر بدهند [زیرا گمان که خاطر تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۴ نفسانی است، بی‌اختیار و بدون اراده انسان حاصل می‌شود] یعنی فرد را متهم کننـد و به مردم بگویـد و موقعیت او را در دیـد مردم از بین ببرند. «۱» بدگمانی از نظر معصومین (علیهم السـلام): اهل بیت (علیهم السـلام) بـدگمانی را به شدت نکوهش کرده‌اند: ۱. پیامبر (ص) فرمود: «از گمان بـد بپرهیزید که بـدترین نوع دروغ است». «۲» امیرالمومنین علی (ع) فرمودنـد: «بـدترین مردم کسـی است که به خاطر بـدگمانی به هیچ کس اعتماد نـدارد و به خاطر اعمال بـدش کسـی به او اعتماد نمی‌کند.» «۳» ۲. علی (ع) فرمـود: «از نشانه‌هـای حرکت قهقرایی و پشت کردن به خوشبختی، داشتن بدگمانی و بدبینی نسبت به نصیحت گران و خیراندیشان است.» «۴» ۳. علی (ع) فرمود: «بدگمانی نسبت به افراد نیکوکار بدترین گناه و زشت‌ترین ستمگری است». «۵» ۴. علی (ع) فرمود: «آدم بدگمان ایمان ندارد.» «۶» آثار بدگمانی در سخنان معصومین (ع) به برخی آثار زیانبخش بـدگمانی اشاره شده که چند نمونه آن را ذکر می‌کنیم. ۱. امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «کسـی که گمان خود را نیکو نساخته، از همگان ترس و وحشت داد.» «۷» انسان بدبین چون به همگان با بدگمانی می‌نگرد و برای همه عیب و نقصـی در ذهن خود ترسیم می‌کند، به هیچ‌کس اعتماد ندارد و نمی‌تواند با اطمینان خاطر با کسی رابطه برقرار کند. او از همه می‌ترسـد و نتیجه این ترس و وحشت کناره‌گیری و دوری گزیـدن از مردم و احساس تنهایی و غربت و عدم امنیت و اختلال در بهداشت روانی است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۵ ۲. امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «بدگمانی، کارها را فاسد می‌کند و مردم را به شـرارت وا می‌دارد.» «۱» بی تردید جلب اعتماد و اطمینان مردم یکی از مهم‌ترین عوامل درسـتکاری است و همگان دوست دارنـد که مردم از درسـتکاری آن‌ها خشـنود شـده و به آن‌ها اعتماد کنند. حال اگر قرار باشد که مردم با بدبینی و بـدگمانی در جامعه به یکـدیگر بنگرنـد، دیگر مجالی برای اعتماد متقابل نمی‌ماند و به دنبال آن کسـی برای درسـتکاری خود را به زحمت نمی‌انـدازد و در نتیجه، طبق فرمایش امیرالمومنین (ع) شـیرازه امور از هم می‌پاشـد و مردم به کارهای زشت روی می‌آورند. ۳. امیرالمومنین علی (ع) بـدگمانی را عامل تفرقه و جدایی مردم معرفی کرده و می‌فرماید: «کسـی که بدگمانی بر او غلبه کند، هیچ صلـح و صـفایی بین دوسـتان خود باقی نمی‌گـذارد.» «۲» ۴. بـدگمانی بـاعث از میـان رفتن عبـادت می‌شـود. امیرالمومنین علی (ع) می‌فرمایـد: «از گمـان بـد بـپرهیز؛ زیرا بـدگمانی عبـادت را فاسـد و گنـاه را بزرگ می‌کنـد.» «۳» ۵. حضـرت علی (ع) می‌فرمایـد: «بـدگمانی صاحب خود را پست می‌کند و مایه نجات شـخص مورد گمان بد می‌شود.» «۴» ۶. «انسان بدگمان، همواره بیمار است.» «۵» ۷. «کسـی که به بیمـاری بـاطنی بـدگمانی مبتلا شود، فکر او آشـفته می‌گردد.» «۶» ۸. «بخـل و حرص و ترس از طـبیعت انسـان سرچشمه می‌گیرند و ریشه آن‌ها بدگمانی است.» «۷»؛ بنابراین بدگمانی به صفات نامناسب اخلاقی تبدیل می‌شود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۲۸۶ راه درمـان سوء ظن اعضـای جـامعه اسـلامی معصوم نیسـتند و خواه نـاخواه لغزش‌ها، اشـتباه‌ها و نقص‌هایی در کار و زنـدگی‌شان وجود دارد، با این وضع اگر قرار باشد هر کسـی خودسـرانه خطاهای دیگران را پیگیری و کشـف کنـد و به رخش بکشـد یا به دیگران بگویـد، هیچ اعتمادی بین افراد جامعه باقی نمی‌ماند. «۱» انسان می‌توانـد به جای بدگمانی، به راه‌های حمل بر صـحت بیندیشـد و احتمالات صـحیحی که در مورد آن عمل وجود دارد، در ذهن خود مجسم کنـد و به تدریـج بر گمان بد غلبه کند. «۲» در سخنان معصومین (علیهم السلام) توصیه شده است: «اعمال برادرت را بر نیکوترین وجه ممکن حمل کن تـا دلیلی برخلاف آن قائم شود و هرگز نسبت به سـخنی که نسبت به برادر مسـلمانت صادر شـده، مادام که می‌توانی محمل نیکی برای آن بیابی، گمان بـد مبر.» «۳» اگر حمـل بر صـحت صورت بگیرد، روح همکـاری، خوشبینی و اعتمـاد بر مردم حاکم می‌شود. درحالی که بدگمانی پایه‌های این اعتماد را سـست می‌کند. افراد بدبین از همه چیز و از همه کس وحشت دارند و نگرانی جانکاهی بر روان آن‌ها مسـتولی است، نه می‌توانند یار و مونسـی غمخوار پیداکنند و نه شریک و همکاری برای فعالیت‌های اجتماعی و نه یار و یاوری برای روز درماندگی. «۴» دو نکته: ۱. تعالیم اسـلام برای مصون ماندن از گمان بد به مسلمانان توصیه می‌کند با افراد بدنام رفیق نشوند و با آنان رفت و آمد ننمایند؛ زیرا همنشـین انسان معرف شخصـیت و هویت او است. همنشـینی با بدان موجب بدگمانی

اخیار و خوبان می گردد. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۷ همچنین توصیه شده که خویشتن را در معرض تهمت قرار ندهند. علی (ع) می‌فرماید: «شخصی که خویشتن را در معرض تهمت قرار می‌دهد، کسی را که به وی گمان بد برده، ملامت نکند.» «۱» ۲. باید دقت کرد که پرهیز از گمان بد اولًا: باید در مسائل شخصی باشد و مسائلی که مربوط به کل جامعه اسلامی است، دقت بیشتری می‌طلبد و همچنین این امر در صورتی مناسب است که جامعه سالم باشد و صلاح و درستی در جوامع حاکم باشد، ولی اگر جامعه فاسد باشد و افراد صالح نباشند، خوش گمانی مناسب نیست؛ زیرا اگر در باره افراد فاسد حسن ظن داشته باشیم، به نوعی فریب خورده‌ایم، در حالی که از نظر اسلام مومن باید زیرک باشد. به فرمایش امام صادق (ع): «هنگامی که عدل در جامعه بر جور و ستم غالب باشد، بدگمانی حرام است، «۲» ولی در زمانی که جور و ستم بر عدل غلبه دارد، نباید به افراد خوش گمان بود مگر این‌که آن‌ها را خوب بشناسید.» «۳»

ب- تجسس و عیب جویی

یکی از دستورهای اسلام در زمینه روابط اجتماعی، عدم تجسس و عیب‌جویی نکردن از زندگی خصوصی افراد است. در قرآن آمده است: «هرگز در کارهای دیگران تجسس نکنید.» «۴» تجسس یعنی تفحص از احوال خصوصی دیگران برای آگاه شدن، و «جاسوس» کسی است که احوال دیگران را تفحص می کند. همچنین در قرآن کریم می‌خوانیم: «یکدیگر را مورد طعن و عیبجویی قرار ندهید.» «۵» خداوند از تحقیق و جستجو کردن درباره مومنان و کارهای آنان برای آگاهی از امور خصوصی و یا ضعف‌های آن‌ها نهی می کند؛ زیرا خداوند متعال پوشاننده عیوب است و دوست دارد بنده‌اش نیز عیب‌های مردم را بپوشاند. «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۸ عیب جویی مایه ریختن آبروی دیگران، تهیج کینه‌ها، زوال محبت‌ها و باعث جدایی و درهم گسستگی نظام و شیرازه اجتماع است. «۱» گمان بد در حقیقت عاملی است برای جستجوگری و جستجوگری عاملی است برای کشف اسرار و رازهای نهانی مردم و اسلام هرگز اجازه نمی‌دهد که رازهای خصوصی آن‌ها فاش شود؛ به بیان دیگر، اسلام می‌خواهد مردم در زندگی خصوصی خود از هر نظر در امنیت باشند. بدیهی است اگر اجازه داده شود هر کس به جستجو گری درباره دیگران برخیزد، حیثیت و آبروی مردم بر باد می‌رود و جهنمی برپا خواهد شد که همه افراد اجتماع را در بر خواهد گرفت. «۲» شواهد موجود در آیه و غیر آن نشان می‌دهد که این حکم مربوط به زندگی شخصی و خصوصی افراد است و در زندگی اجتماعی تا آن‌جا که تأثیری در سرنوشت جامعه نداشته باشد نیز این حکم صادق است؛ اما روشن است آن‌جا که ارتباط با سرنوشت دیگران و کیان جامعه پیدا می کند، مسئله شکل دیگری به خود می گیرد و تجسس جائز می‌شود. «۳» بشر به طور فطری به کمال علاقمند است و میل دارد از نظر ساختمان طبیعی و از نظر گفتار و رفتار اجتماعی منزّه و مبرا از هر عیب و نقصی باشد. اگر در وی عیب مادرزادی وجود دارد یا در طول زندگی بر اثر رویدادی دچار نقص عضوی گردیده است، تاجایی که بتواند می کوشد آن نقص را پنهان کند و نگذارد دیگران متوجه آن عیب شوند؛ همچنین اگر در گفتار و رفتارش به پاره‌ای از سیّئات اخلاقی و اعمال ناپسند مبتلا شده و دچار عیب اجتماعی گردیده، نمی‌خواهد مردم از آن عیب آگاه شوند و تا آن جا که ممکن است در پنهان کردن آن می کوشد، و اگر کسی از عیبش آگاهی یافت و آن را به این و آن گفت، سخت ناراحت می‌شود و به گوینده اعتراض می کند. خلاصه این‌که تمام انسان‌ها به تمایل فطری، علاقه دارند عیوب طبیعی و نقایص اکتسابی آنان بر ملا نشود و مردم از آن‌ها آگاهی نیابند. اسلام در مقام قانون گذاری، این تمایل فطری را مورد توجه قرار داده و نشر عیوب مسلمانان را تحت عناوین مختلف، مثل غیبت، پرده دری، ایذای مسلمان، و عناوینی تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۸۹ از این قبیل ممنوع ساخته است؛ به علاوه، از نظر معنوی روایات زیادی درباره فواید سترعیوب مردم و زیان‌های افشای عیوب آن‌ها رسیده است. «۱» تجسس و عیب جویی از دیدگاه روایات حضرت علی (ع) می‌فرماید: «بدترین مردم کسی است که درصدد یافتن عیوب دیگران

باشد، ولی نسبت به عیوب خود چشم پوشی کند.» «۲» و نیز می‌فرماید: «در پی عیب دیگران بودن، قبیح‌ترین عیوب و بدترین گناهان است.» «۳» همچنین می‌فرماید: «کسی که به عیوب دیگران انتقاد و اعتراض کند، ولی آن را برای خود بپسندد، احمق است.» «۴» پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «از عیوب و لغزش‌های مؤمنان تجسس نکنید؛ زیرا کسی که از لغزش‌های برادر مؤمنش تحقیق و جستجو می کند؛ خداوند هم به دنبال لغزش‌های او می‌باشد و کسی که خداوند لغزش‌هایش را پی گیری کند، او را رسوا می‌نماید، هرچند آن لغزش را در درون خانه‌اش انجام داده باشد.» «۵» آثار تجسس و عیب‌جویی ۱. از دست دادن دوستان: علی (ع) می‌فرماید: «کسی که در جستجوی عیوب پنهانی دیگران باشد، خداوند وی را از عشق به دیگران و دوستی آن‌ها محروم می‌دارد». «۶» ۲. تهیج کینه‌ها: علی (ع) فرمود: «موشکافی [عیبجویی موجب جدایی است و عیب کسی را به رخ کشیدن مایه دشمنی و کینه است.» «۷» و در بیانی دیگر فرمود: «کسی که در باره دوست خود موشکافی کند، محبت و دوستی او از بین می‌رود.» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۰ ۳. شریک جرم: «کسی که به عیب و یا گناه کسی آگاهی یافت و آن را پنهان نداشت و افشا نمود، و برای صاحب آن استغفار نکرد، او [افشا کننده همچون صاحب گناه خواهد بود، و افشای عمل کیفری است برای صاحب عمل و در آخرت عذاب نمی‌شود و خدا بزرگوارتر است از آن که آدمی را در برابر یک عمل، دوبار مجازات کند.» «۱» ۴. رسوایی و محرومیت از ستاریت خدا: پیامبر (ص) فرمود: «ای گروهی که با زبان ایمان آوردید، ولی هنوز قلب شما ایمان خالص را به دست نیاورده است. مسلمانان را به خدمت نگیرید و به افشاگری نپردازید و کسی که این چنین کند، خدا نیز درباره‌اش این چنین می کند و او را هرچند در میان خانه‌اش باشد، رسوا می‌سازد.» ۵- خروج از ولایت الهی: امام صادق (ع) فرمود: «کسی که مطلبی را در باره کسی در پیش دیگری نقل کند، بدین منظور که آن شخص را بی‌آبرو سازد و او را از اعتبار بیفکند و از چشم ساقط نماید، خداوند متعال او را از ولایت خویش خارج می‌سازد و به ولایت شیطان دراندازد.» «۲» راه‌های درمان تجسس و عیب‌جویی ۱. برای درمان تجسس و عیب جویی باید از همنشینی با افراد عیب جو خودداری کرد. امیرالمومنین (ع) فرمود: «بپرهیز از همنشینی و مجالست با کسی که به عیب جویی از دیگران می‌پردازد؛ زیرا در همنشینی با او از تأثیر عیب او در امان نخواهد ماند.» «۳» همچنین فرمود: «هم‌نشینی بااشخاص بد باعث بدگمانی نسبت به مردان نیک می‌شود.» «۴» ۲. به عیوب خود توجه شود: علی (ع) فرمود: «بزرگ‌ترین عیب آن است که آدمی دیگران را نسبت به چیزی مورد عیب‌جویی قرار دهد که خودش نیز همان عیب را دارا است. «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۱ ۳. حمل بر صحت نمودن است: یکی از وظایف انسان نسبت به دیگران، حمل به صحت، و وسعت نظر، و دوری از تنگ نظری، و پرهیز از حمل به فساد کردار، رفتار و گفتار دیگران است. تا آن جا که امکان دادن باید کردار دیگران را به گونه‌ای صحیح توجیه کرد، مگر این که فساد او ثابت شود. امام صادق (ع) از امیرالمومنین (ع) نقل فرمود: «کردار برادرت را به بهترین وجه ممکن توجیه کن، مگر آن جا که شر او بر خیر او غالب آید. هیچ گاه کلام و گفتاری که به ظاهر ناخوشایند است، به وجه ناروا تفسیر مکن و بدان گمان بد مبر، و در صورت ممکن آن را به نیکی و وجه ستوده تفسیر و توجیه کن.» «۱» ۴. به پاداش‌های ترک عیب جویی توجه کند: امام باقر (ع) فرمود: «کسی که از ریختن آبروی مردم خودداری کند، خدا در قیامت عذاب خود را از او باز می‌دارد و نیز کسی که غضب خویش را نسبت به دیگران مهار کند، خداوند وی را در قیامت ببخشاید.» «۲» ۵. توجه به وظیفه ایمانی: امام هفتم (ع) فرمود: «بر انسان با ایمان لازم است تا هفتاد گونه گناه کبیره دیگران را پنهان دارد.» «۳»

خلاصه فصل چهارم

این فصل به نقش روابط اجتماعی در تأمین بهداشت روانی می‌پردازد. ارتباط مؤثر موجب شکوفایی استعدادهای افراد، بهبود روابط، کسب هویت مثبت، و رفع مشکلات می‌شود. روابط اجتماعی در تأمین نیازهای انسان مؤثر است. ارتباط با هم سالان باعث

آشنا شدن افراد با ارزش‌های گوناگون، شکل‌گیری شخصیت، جبران کمبود محبت والدین و تخلیه روانی می‌شود. روابط مناسب با همسایگان و سایر ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی از طریق حمایت روانی و کاهش فشار روانی، تخلیه روانی و برون ریزی عاطفی اثر گذار است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۲ دیدار، سلام کردن، مصافحه کردن، احترام گذاشتن، گوش فرا دادن، قدردانی و تحسین، وفای به عهد، هدیه دادن، گشاده رو بودن، شوخی و مزاح و شاد کردن افراد از جمله رفتارهای مناسبی است که روابط با دوستان را بهبود می‌بخشد. حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت و مدارا کردن، توجه به ظرفیت روانی افراد و تعدیل توقعات، خوش گمانی و تفسیر مناسب، تغافل، رازداری و انصاف از جمله صفات مناسب اخلاقی است که به بهبود روابط کمک می‌کند. تکبر، حسد، تعصب، خشم، غضب و ستیزه‌جویی، روابط غیرکلامی نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند. غیبت، تهمت، سخن چینی، استهزا و به کارگیری القاب نامناسب، دروغ، نجوا کردن، بدگمانی، تجسس و عیب‌جویی از جمله گفتارهای نامناسبی است که روابط اجتماعی را دچار آسیب می‌کند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۳

فصل پنجم: نقش مسایل اقتصادی در بهداشت روانی

اشاره

تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۵

الف- نقش فقر در بهداشت روانی

اشاره

تأثیر فقر و غنا و برداشت صحیح از آن‌ها بر بهداشت روانی، از دو جنبه قابل بررسی است: نخست این که یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای انسان تأمین معاش و برآورده شدن نیازهای زیستی انسان است و در صورت برآورده نشدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. میزان خودکشی، بیماری‌های جسمی و روانی جوان‌ها با فقر خانواده‌ها رابطه دارد. نسبت مردودی و ترک تحصیل در خانواده‌های کم‌درآمد بیشتر از خانواده‌های پردرآمد است. دختران خانواده‌های طبقات پایین در سنین پایین ازدواج می‌کنند و با دشواری‌های بچه‌داری، سازش با شوهر، ترک تحصیل و انواع دشواری‌های زندگی روبه‌رو می‌شوند. افزایش بی‌کاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان‌های روان پزشکی را به‌اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می‌دهد. «۱» افراد فقیر بیشتر از دیگران در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار دارند و امکان ارتکاب رفتارهای انحرافی در آنان بیشتر است. مکانیزم تأثیر فقر در انحرافات از طریق کاهش کنترل و مراقبت اعضای خانواده، درگیری اولیا با مسائل زندگی و نپرداختن به تعلیم و تربیت بروز می‌کند. گر چه نمی‌توان به طور قاطع فقر را عامل اساسی رفتارهای بزه معرفی کرد و چه بسا افراد فقیری از کجروی بیزار و انسان‌های شریفی هستند، ولی فقر در کنار سایر عوامل به بروز ناهنجاری‌های رفتاری می‌انجامد و در واقع، در مورد کسانی که تحت تأثیر عوامل دیگری قرار داشته‌اند، فقر به عنوان عامل متعدد، به عنوان انگیزه و، زمانی به صورت شرط ارتکاب بزهکاری به خصوص سرقت مطرح می‌گردد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۶ از نظر اقتصادی پیدایش فقر در جامعه و یا وجود قشری که با فقر دست به گریبان هستند، موضوع بسیار مهمی است و یک نظر کلی در این زمینه وجود دارد که فقرزدایی، مقابله با کجروی‌ها و کج رفتاری‌های اجتماعی است. عده‌ای از جامعه شناسان، فقر فرهنگی را جدا از فقر مادی نمی‌دانند. آن‌ها معتقدند فقدان حداقل شرایط و امکانات برای یک زندگی نسبتاً آسوده و عدم توانایی

در تأمین احتیاجات، موجب مشکلات متعدد جسمی و روانی برای فرد می‌شود و در نتیجه، فرصتی برای درک ارزش‌های اجتماعی باقی نمی‌ماند، یا فقیر بدون توجه به امور دیگر، صرفاً در فکر تأمین معاش است و در این راه از مخالفت با هنجارهای اجتماعی ابایی ندارد. «۱» اجتماعی که با فقر اقتصادی دست به گریبان است، توانایی فعالیت را از دست می‌دهد و گرفتار نارسایی‌های مرگ‌باری در زمینه‌های گوناگون می‌شود، حتی مسایل اخلاقی نیز به مقدار قابل ملاحظه‌ای تحت تأثر عوامل اقتصادی قرار دارند. نگهداری مبانی اخلاقی همچون شهامت، صراحت، مناعت طبع، راست‌گویی، امانت، و استقلال شخصیت برای یک انسان گرسنه کار بسیار دشواری است. همچنین بی‌تردید نیازهای مادی و فقر اقتصادی، انسان را به رفتارهای نامناسبی همچون چاپلوسی و تملق افرادی که شایسته سرزنش‌اند و عیب‌جویی از آن‌ها که قابل ستایش‌اند، وا می‌دارد. «۲» اصولاً دغدغه معاش، آزادی لازم برای رشد و تعالی را سلب می‌کند. ناداری انسان را در اسارت خود می‌گیرد و به صورت مانعی جدی در تربیت حقیقی ظاهر می‌شود. در منظر امیرالمؤمنین (ع): «ناداری مرگی سخت‌تر از مرگ طبیعی است.» زیرا انسان گرفتار فقر در بهره‌مندی از تربیت فطری و نیل به کمال حقیقی پیوسته با دشواری روبه‌رو می‌گردد و شکوفایی استعداهایش آسیب می‌بیند و هیچ ستمی به انسان، بالاتر از این نیست که استعدادهایش سرکوب شود و از زندگی معقول و معتدل و بستر مناسب برای نیل به کمال حقیقی محروم بماند. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۷ جنبه دوم نگاه به فقر و غنا از منظر روان‌شناختی و تأثیر آن بر بهداشت روانی است. عدم شناخت صحیح انسان از موقعیت و جایگاه خود در نظام عالم، غرایز، هواها و عدم تربیت صحیح در پرتو معارف الهی، باعث احساس نیازهایی کاذب، مانند حرص و فزون خواهی، حب دنیا، بخل، و ... در انسان می‌گردد که خطر آن‌ها کم‌تر از برآورده نشدن نیازهای زیستی نیست؛ از این رو، شایسته است برای تأمین بهداشت روانی افراد، شناخت و دیدگاه انسان نسبت به دنیا و مسائل مادی اصلاح گردد و برخی صفات و رذایل اخلاقی مربوط به مال در افراد تعدیل و کاهش پیدا کند تا نیل به آرامش و سلامت برای آن‌ها آسان‌تر شود. فقر و غنا در قرآن در قرآن واژه‌های فقر و غنا به معنای فقر و غنای ذاتی «۱»، فقر و غنای فرهنگی «۲» فقر و غنای اقتصادی «۳» به کار رفته است که در این فصل فقر و غنای اقتصادی مورد نظر قرار می‌گیرد. - از نظر قرآن ملاک ارزش انسان ایمان و عمل صالح است و فقر و غنا هیچ کدام معیار ارزش انسان نیستند. خداوند می‌فرماید: «اموال و فرزندانتان هرگز شما را نزد ما مقرب نمی‌سازد جز کسانی که ایمان بیاورند و عملی صالح انجام دهند که برای آنان پاداش مضاعف در برابر کارهایی است که انجام داده‌اند و آن‌ها در غرفه‌های [بهشتی در امنیت خواهند بود.» «۴» قرآن از بعضی فقیران ستایش کرده که فقرشان به سبب ضعف نفس و عدم انگیزه نبوده بلکه در راه خدا در تنگنا قرار گرفته‌اند و امکان تلاش و فعالیت اقتصادی برای آن‌ها فراهم نبوده است. «۵» همچنین از کسانی همانند حضرت سلیمان، «۶» داود، «۷» و ذوالقرنین «۸» که دارای تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۸ تمکن مالی خوبی بوده‌اند و مال را رحمت و فضلی از جانب خدا می‌دانستند، ستایش می‌کند. در مقابل ثروتمندانی مانند قارون، «۱» فرعون، «۲» ولید بن مغیره، «۳» و ابی‌لهب «۴» را که بیش از حد به مال علاقه داشتند، به شدت سرزنش می‌نماید. «۵» همان‌گونه که بیان شد، فقر و غنا ملاک ارزش نیستند، هر چند شاید بتوان از آیات و روایات استفاده نمود که غنا عامل رشد، و فقر عامل منفی در زندگی انسان‌ها به شمار می‌آید. ۱. از شواهدی که نشان می‌دهد در قرآن کریم فقر به عنوان عاملی منفی در زندگی انسان به حساب آمده این است که خداوند به پیامبر اکرم (ص) فرمود: «خداوندتو را فقیر یافت؛ سپس توانگر کرد.» «۶» در این آیه خداوند بر پیامبرش منت می‌گذارد که او را از حالت فقر درآورده و غنی ساخته است. دلیل ارزش منفی فقر نیز تعبیر و عده شیطان به فقر در قرآن است: «شیطان شما را از فقر می‌ترساند و شما را به انجام کارهای ناشایست دستور می‌دهد.» «۷» به علاوه، در هیچیک از آیات قرآن کریم، فقر به عنوان امری مثبت معرفی نشده و تمجید از فقرا، به خاطر فقر آن‌ها نیست، بلکه به خاطر ارزش‌های انسانی است که آن‌ها داشته‌اند. همچنین اگر از اغنیا مذمت شده، صرفاً به دلیل غنا و بی‌نیازی مادی آن‌ها نیست، بلکه به دلیل عدم انجام مسئولیت‌هایشان است. ۲. ناسازگاری فقر با فطرت: فقر با فطرت انسان سازگار نیست؛ از

این رو، آن‌هایی که دارای فضایل انسانی هستند، اگر هم فقیر باشند، سعی می‌کنند آن را ابراز نکنند و خود را بی‌نیاز جلوه دهند. در قرآن آمده است: «از بسیاری عفاف هر کس که از حال آن‌ها آگاه نیست، پندارد غنی و بی‌نیازند.» «۸» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۲۹۹ ۳. غنا و بی‌نیازی انسان در زندگی می‌تواند ارزش محسوب شود. این امر در صورتی است که آن را از جانب خدا و فضل و وسعت او بداند: «خداوند هر یک را از سعه [رحمت خویش بی‌نیاز می‌کند.» «۱» «اگر فقیر باشند، خداوند از فضل خویش بی‌نیازشان می‌کند.» «۲»؛ «اگر از فقر و تنگدستی بیم داشتید، خدا اگر بخواهد به زودی شما را از فضل خویش بی‌نیاز می‌کند.» «۳» و بدیهی است چیزی که از جانب خدا و فضل و سعه او باشد، بی‌تردید ارزش مثبت دارد. بی‌نیازی و منافع مادی نیز به خودی خود عامل طغیان نیست. در رابطه با منافع مادی در قرآن آمده است: «ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه تناول کنید و از وسوسه‌های شیطان پیروی نکنید.» «۴» از نعمت‌های الهی بهره ببرید و از برنامه‌های شیطان پیروی ننمایید؛ زیرا اگر لازمه این بهره مندی و غنا، طغیان و ناسپاسی و پیروی از شیطان باشد، تکلیف به عدم پیروی از شیطان و عدم طغیان و ناسپاسی، بیهوده بلکه چنین تکلیفی بی‌جا بود؛ «۵» البته غنا و بهره‌مندی زمینه‌هایی است برای طغیان و ناسپاسی و پیروی از شیطان؛ از این رو، خداوند انسان‌ها را به عدم طغیان و عدم پیروی از دستورهای شیطان مکلف کرده است.

۱. پیامدهای نامناسب فقر در بهداشت روانی

احساس ذلت یکی از آثار فقر بروز احساس ذلت و خواری در خود است. علی (ع) خطاب به امام حسن (ع) فرمود: «ای فرزندم. کسی که فقیر و تنگدست است، خوار و کوچک است.» «۶» همچنین فرمود: «به درستی که فقر، ابزار خواری نفس است.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۰ امام صادق (ع) فرمود: «درخواست حاجت از مردم موجب سلب عزت و رفتن حیا می‌گردد.» «۱» امام کاظم (ع) در دعای خود می‌فرماید: «خدایا، مرا از ذلت فقر به عزت غنا منتقل نما.» «۲» امام علی (ع) فرموده: «فقر باعث ذلت در دنیا و فخر در آخرت است.» «۳» ونسان دکلژاک (۱۹۸۹) در تحقیقی سعی کرد شرم فقرا را تشریح کند؛ زیرا معتقد است در اجتماع مادی امروزی، کسانی که احساس کنند پایین‌تر یا بی‌لیاقت‌تر از دیگران‌اند یا حتی احساس کنند محکوم شده‌اند، در همه موارد احساس شرمساری می‌کنند. این شرم مثل یک زخم روحی احساس می‌شود و به «نوروز طبقه» شباهت دارد (نوروز به اختلال‌های خفیف رفتاری اطلاق می‌شود؛ اختلالی که فرد را متلاشی نمی‌کند، ولی همیشه او را آزار می‌دهد. در واقع کسی که «نوروز طبقه» دارد، نگاه‌ها و رفتارهای دیگران، برای تشکیل هویت شخص و خویشتن پنداری او اهمیت پیدا می‌کند). انسان فقیر، وقتی تحقیرها، شرمساری‌ها و ناکامی‌های فقر را تحمل می‌کند، جز رنج کشیدن راهی ندارد. این رنج، احساسات متضاد به همراه می‌آورد: از یک سو شرم و ناتوانی و از سوی دیگر پرخاشگری و طغیان. انسان فقیر احساس می‌کند که «بینوا»، «فقیر» «بی‌دست و پا»، «بی‌لیاقت» و «کمتر از همه» است. او باور می‌کند که چنین هویتی دارد. قبول تحقیر دیگران به تدریج درونی می‌شود و فرد را به این نتیجه می‌رساند که خود را تحقیر کند، عزت نفس و اعتماد به نفس را از دست بدهد. فرد از خود، خانواده و اطرافیانش شرمنده می‌شود. شرم و گنهکاری معمولا به دنبال هم می‌آیند؛ بدین صورت که انسان شرمنده خود را ملامت می‌کند و تمام گناهان را به گردن می‌گیرد و خود را مسبب اصلی فقر می‌داند. «۴» احساس محرومیت انسان تنگدست از خواسته‌ها و مطلوب‌های خویش که سرمایه زندگی مادی است، محروم می‌شود و از مقاصد خویش باز می‌ماند. «۵» و محرومیت اغلب به پرخاشگری می‌انجامد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۱ پرخاشگری که در نتیجه محرومیت ایجاد شده، ممکن است متوجه افرادی شود که آن را به وجود آورده‌اند و جانشینان آن‌ها گردد. «۱» همیشه این احتمال وجود دارد که انسان فقیر، حداقل برای رفع فقر و تنگدستی خود، به کارهای خلاف از قبیل دزدی، اختلاس، روسپی گری (در مورد زنان) و غیر این‌ها دست بزند؛ همچنین ممکن است کسی او را به مبلغ اندکی خریده و به کارهای ناشایست وا دارد؛ چنان‌که آمار جرایم در همه جای دنیا

نیز نشان داده که منشأ بسیاری از جرایم و گناهان، فقر و تنگدستی است. «۲» امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود: «همانا فقر باعث و انگیزه خشم است.» «۳» چون فردی که به علت فقر تحقیر می‌شود، بـا کسـانی که او را تحقیر می کننـد و اجتمـاعی که این تحقیر را برای او فراهـم آورده، بـه مقـابله برمی‌خیزد. «۴» دانشـمندان علوم رفتـاری دریافته‌انـد که بسیاری از گرفتاری‌هـای افراد طبقـات پـایین و نیز مشـکلاتی که افراد این طبقه برای سـایر طبقـات ایجاد می کننـد، می‌توانـد به عنوان تلاش فرد طبقه پایین برای سازگار کردن خود با محرومیـت نسـبی و محرومیت از امتیازهـای عـادی و متعـارف تـوجیه شـود. محروم بـودن و برکنـار مانـدن، اولیـن گام‌هـای رنـج و درمانـدگی طبقات پایین است که در زنـدگی با احساس ناخشـنودی همراه است. «۵» احساس غم وانـدوه شـخص نادار از آن‌جا که نمی‌توانـد به مقاصـد خود برسـد و نیازهای اولیه خود را تأمین کنـد، دچار احساس ناراحتی وانـدوه می‌شود. علی (ع) فرمود: «فقر با انـدوه همراه است.» «۶» و «فقر و ناداری‌انـــدوه‌ها را برمی‌انگیزد.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۳۰۲ براد برن (۱۹۶۹) رابطه نسبتاً ضـعیفی را بین درآمـد و احسـاس منفی به دست آورد؛ امـا مطالعات افسـردگی و دیگر اختلالات روانی، رابطه قوی‌تری نشان دادند. «۱» لارچمن و ویور (۱۹۹۸) در سه مطالعه وسیع دریافتند آن‌هایی که درآمدهای پایین‌تری دارند، افسردگی بیشتر، همچنین وضـعیت سـلامتی بـدتر و رضایت‌منـدی کم‌تری از زندگی را گزارش کردند. «۲» افراد فقیر کم‌تر قادرنـد با استرس مقابله کنند. آن‌ها همچنین بیشتر تحت استرس هسـتند که بخشـی از آن، مالی است و بخشـی از فقر، بی‌کاری و وضعیت بد سلامتی ناشی می‌شود. «۳» پریشانی فکر فقر و مسـکنت یکی از عوامل فشار روانی است. «۴» از آثـار فشار روانی تحیر و پریشانی فکر است. علی (ع) فرمود: «همانـا فقر و تهیـدستی بـاعث تحیر و پریشانی عقل و فکر می‌شود»؛ «۵» همچنین فرمودند: «فقر فراموشـی می‌آورد.» «۶» پیامبر (ص) فرمود: «ای اباذر، آیا هر کدام از شماها جز این انتظار می‌کشد که یا به غنای طغیان‌زا برسد یا به فقر فراموشی آور؟» «۷» ناامیـدی و سـستی اراده علی (ع) فرمـود: «... و اگر فقیر شـود، نومیـد و سـست می‌گردد.» «۸» در همه کشورهـای صـنعتی امید زندگی منطقه ثروتمند نشین شهرها بیشتر از امید زندگی منطقه فقر نشین آن‌هاست. انسان‌هایی که به طبقات مختلف اجتماعی تعلق دارنـد، به شـیوه‌های مختلف می‌تواننـد سـرنوشت خود را تاانـدازه‌ای به دست بگیرند. در این میان، بازنده‌ها باز هم فقرا هسـتند. «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۳ مشـکلات در روابط اجتماعی علی (ع) خطاب به امام حسن (ع) فرمود: «فرزندم، فرد تهیـدست و فقیر جایگاه و موقعیتش [در جامعه شـناخته شـده نیست.» «۱» همچنین فرمودنـد: «هنگـامی که پول داشتی همه مردم مردان تو هستند.» «۲» نیز فرمودند: «کسـی که مال کمی دارد، در شهر خودش نیز غریب است.» «۳» می‌توان گفت بیشتر آثار روانی فقر از نگرش منفی مردم نسبت به آن نشأت می‌گیرد؛ بـدین صورت که مردم با فقرا به شـیوه‌ای کاملا متفاوت از ثروتمنـدان رفتار می‌کننـد. در روابـط خانوادگی، دوستی‌ها، رفت و آمـدها، و به طور کلی در اجتماع، افراد بی‌بضاعت با بی‌تفاوتی یا تحقیر پـذیرفته می‌شونـد. نگرش منفی و تحقیرآمیز در مـورد فقرا را می‌توان در مـدرسه، فروشـگاه، مطب پزشـک، بیمارسـتان‌ها و مراکز اجتمـاعی دیگر مشاهده کرد. امروزه تأیید شده است که بین موقعیت اجتماعی فرد و روابط او با اعضای اجتماع رابطه نزدیکی وجود دارد. «۴» علی (ع) می‌فرمایـد: «تهیـدست و فقیر اگر راست‌گو باشد، او را دروغگو می‌نامند و اگر زاهد باشد، او را جاهل می‌نامند.» «۵» و نیز فرمودند: «مردم گفتار فقیر را نمی‌پذیرند.» «۶» معمولا کسانی که دارای امکانات مالی هستند یا مرتبه اجتماعی مناسبی داشته باشند، راحت‌تر حرف خـود را به گوش دیگران می‌رساننـد. در مقابـل فقرا، ممکن است در مقـام بیـان سـخن خود بـا بی‌اعتنـایی مخاطبـان روبه‌رو شونـد. «۷» از سـخنان علی (ع) برداشـت می‌شـود کـه مردم اهمیت و اعتبـار منـاسبی برای فقرا در نظر نمی‌گیرنـد. مشـکلات خانوادگی: علی (ع) فرمودنـد: «هنگامی که پول داشتی همه مردم در خدمت تو هسـتند و هنگامی که فقیر شدی حتی خانواده‌ات تو را نمی‌شناسند.» «۸» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۴ رسیدگی به خانواده، روابط بین زن و شوهر و روابط والدین با فرزندان، تا حد زیادی به مسائل اقتصادی بستگی دارد. «۱» فقر مشکلات متعددی را در خانواده ایجاد می‌کند. دخترهایی که زود و به اجبار و ناخواسته ازدواج می‌کنند، در خانواده‌های فقیر بیشتر از خانواده‌های غنی است. مادر شدن، مسئولیت چند فرزند، شوهر

و خانواده را پذیرفتن و از تحصیل و پیشرفت‌های شغلی دست کشیدن، در بین دختران خانواده‌های طبقات پایین خیلی بیشتر از طبقات متوسط یا مرفه است. برای بسیاری از این دختران یا مادران جوان، زندگی پر از ناامیدی، ناکامی، خستگی و به دور از حق انتخاب است. در خانواده‌های سطح پایین، حق انتخاب همسر، داشتن فرزند حتی نام فرزند از قبل تعیین شده است و آینده نیز برای آن‌ها نامعلوم و پر از ابهام و تاریکی است. «۲»

۲. تأثیر مثبت فقر در بهداشت روانی

یکی از آثار مثبت فقر توجه وارتباط بیشتر با خداوند است. شخص فقیر برای تأمین نیازهایش به خداوند توجه می‌کند. در قرآن آمده است که موسی (ع) فرمود: «پروردگارا، هر خیر و نیکی بر من فرستی من به آن نیازمندم.» «۳» در این مورد امام محمد باقر (ع) فرمود: «موسی چنین نگفت مگر وقتی که محتاج به نیم دانه خرما بود.» بعضی از مفسران گفته‌اند: در آن وقت محتاج به یک قرص نان بود که سد رجوع کند و چون آن حضرت از روی اضطرار از خدا طلب روزی نمود، دعای او به سرعت مستجاب شد. «۴» فقر و ناداری گاهی یکی از عوامل پشت کار و سخت کوشی افراد خواهد بود. دکتر ساموئیل اسمایلز می‌نویسد: «بسیاری از رجال بزرگ دنیا، با نهایت فقر و در عین تنگدستی به برترین مراتب کمال و دانش ارتقا یافته‌اند.» «۵» گاهی فشار و فقر مادی استعدادها و تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۵ توانمندی‌های درونی را به شکوفایی و فعالیت وامی‌دارد و موفقیت‌های بزرگ می‌آفریند. «۱» پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «... گاهی مدت سی روز بر من و بلال- یار با وفایم- می‌گذشت، و چیزی که شکم خود را سیر کنیم و از گرسنگی نجات یابیم، نداشتیم.» «۲» بسیاری از علمای دین، مکتشفان و دانشمندان، طعم تلخ فقر را تحمل کرده، برای مبارزه با آن مقاومت و تلاش به خرج داده‌اند، تا توانسته‌اند از وادی طاقت فرسای آن نجات یافته و از پل پیروزی عبور کنند. «۳»

۳. عوامل فقر

برخی عوامل بروز فقر عبارت‌اند از: ۱. ابراز فقر: «کسی که دم از ناداری و فقر زند، فقیر می‌شود.» «۴» ۲. خیانت در امانت: «امانت‌داری توانگری می‌آورد و خیانت [در امانت باعث فقر می‌گردد.» «۵» ۳. حرص و زیاده خواهی: «حرص زدن فقر می‌آورد.» «۶» ۴. دروغ گویی: «عادت داشتن به دروغ فقر می‌آورد.» «۷» ۵. اسراف: «رعایت نکردن صرفه جویی در معاش فقر می‌آورد.» «۸» ۶. بی‌انگیزه‌ای و عدم تلاش: «کاهلی و ناتوانی جفت یکدیگر می‌شوند و فقر از آن‌ها متولد می‌شود.» «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۶

۴. راهکارهای اسلام برای رویارویی با فقر و از بین بردن آثار روانی ناشی از آن

کار و تلاش یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای زدودن فقر کار و کوشش برای کسب روزی است آیات و روایات فراوانی بر این مسئله تأکید کرده و آن را از وظایف مهم شمرده‌اند. و انسان را به استفاده و استخراج از منابع خدادادی دعوت می‌نمایند و از آن به حرکت برای دریافت فضل الهی تعبیر می‌کنند. خداوند می‌فرماید: «او آن خدایی است که زمین را [به هموار نمودن سطح و ایجاد حرکت وضعی و انتقالی در آن برای شما رام نمود؛ پس بر دوش‌های آن راه روید [همه جای جسم کروی دوش آن است و از روزی او بخورید.» «۱» روایات متعددی کار و تلاش برای کسب روزی را در ردیف جهاد در راه خدا و بعضی روایات ثواب او را حتی بالاتر از مجاهد در راه خداوند می‌دانند. امام موسی بن جعفر (ع) می‌فرماید: «هر که روزی حلال [به وسیله کار و تلاش برای خود و عیالش بطلبد، مانند مجاهد در راه خداست.» «۲» امام رضا (ع) می‌فرماید: «آن کس که فضل و عنایت پروردگار متعال را به

آنچه خانواده‌اش را کفایت و [به وسیله کار] اداره می‌کند، بطلبد، اجر او برتر از مجاهد در راه خداست.» «۳» در کلمات ائمه (علیهم السلام) آمده است که پیامبران (ص) نیز کار می‌کردند. ابن عباس روایت کرده است: «حضرت آدم کشاورز، ادریس نبی خیاط، نوح (ع) نجّار، هود (ع) بازرگان، ابراهیم (ع) شبان، داود (ع) زره ساز، سلیمان (ع) حصیرباف و موسی (ع) کارگر بودند ...» «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۷ ائمه معصومین (علیهم السلام) کار می‌کردند، مردم را نیز به کار و تلاش دعوت می‌نمودند و می‌فرمودند: کسانی که کسب روزی و تلاش نکنند، خداوند دعای آنان را اجابت نمی‌کند. امام صادق (ع) فرمود: «من برای آن نیازی که خداوند انجام آن را تعهد نموده، فعالیت و تلاش می‌کنم تا خداوند نیز مرا بر کوشش در راه کسب روزی حلال ببیند.» آیا نشنیده‌ای این آیه که خداوند می‌فرماید: «پس از به جای آوردن نماز در زمین منتشر شوید و با کار فضل الهی را جویا باشید.» و اگر تو شخصی را ببینی که در منزل خود نشسته و کار نمی‌کند و سپس بگوید: روزی‌ام خواهد رسید، آیا این کار درست است؟ خیر این یکی از سه نفری است که دعایشان مستجاب نمی‌شود. گفتم ایشان کیانند ... همچنین کسی که وسیله کار داشته باشد، ولی در خانه بشیند و تلاش نکند و روزی خود را طلب ننماید و به دعا بسنده کند، دعایش پذیرفته نمی‌شود. «۱» به طور کلی، کار برای سلامت روان مفید است. هنگام شروع کار سلامت روانی افراد بهبود می‌یابد و در هنگام بی‌کاری سلامت روان مختل می‌شود. «۲» افراد بی‌کار بیشتر افسرده یا مضطرب هستند، یا دیگر نشانه‌های سلامت روانی ضعیف را نشان می‌دهند. «۳» توکل بر خداوند و تحمل سختی با توکل بر خداوند و سپردن کارها به خدا و اعتماد به لطف او می‌توان در برابر مشکلات و حوادث مقاومت نمود. شخص متوکل هرگز احساس حقارت و ضعف نمی‌کند، بلکه به اتکای لطف خدا و علم و قدرت بی‌پایان او خود را پیروز و فاتح می‌بیند و حتی شکست‌های مقطعی او را مأیوس نمی‌سازد. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۸ خداوند در بیان سرگذشت ابراهیم (ع) و توکل او بر خدا در یکی از مشکل‌ترین ساعات زندگی‌اش هنگامی که همسر و فرزند شیرخواره‌اش را در سرزمین خشک و سوزان و بی‌آب و علف رها کرد، از زبان ابراهیم (ع) می‌فرماید: «پروردگارا! من فرزندم را در سرزمینی بی‌آب و علف در کنار خانه‌ای که حرم تو است [به فرمان تو و با توکل بر تو] ساکن ساختم تا نماز را برپا دارند، اکنون تو دل‌های مردم را متوجه آن‌ها کن و از ثمرات به آن‌ها روزی ده، تا شکر تو را به جا آورند.» «۱» پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «هرگاه تصمیم داری به هدفی برسی و در این راه با سختی و مشکلات دست به گریبان شدی، بدان تحمل این زحمات به خیر و صلاح تو خواهد بود.» «۲» پیامبر (ص) فرمود: «اگر حقیقتاً بر خداوند توکل می‌کردید خداوند به شما روزی می‌داد؛ همچنان که به پرنده روزی می‌دهد.» «۳» همچنان فرمود: «کسی که می‌خواهد خداوند او را از جاهایی که گمان نمی‌برد روزی بدهد، بر خداوند توکل نماید». «۴» ملاحظه فضایل معنوی که خدا به فقراء می‌دهد امام صادق (ع) فرمود: « [در روز قیامت خداوند- جل ثناءه- همچنان که برادری از برادرش پوزش می‌خواهد، از بنده مؤمن نیازمند خود در دنیا، پوزش می‌خواهد و می‌فرماید: به عزت و جلالم سوگند! من تو را در دنیا از سر خواری‌ات نزد من محتاج نکردم، اکنون این پرده را بردار و ببین به جای دنیا به تو چه داده‌ام. او پرده را بردارد و گوید: با این پاداشی که به من دادی مرا چه زیان اگر آنچه را در دنیا از من گرفتی.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۰۹ پیامبر خدا (ص) فرمودند: «خداوند فقر را نزد خلق خود امانت نهاده است؛ بنابراین، هر کس آن را پنهان دارد، خداوند پاداش روزه‌دار شب زنده دار به او عطا فرماید». «۱» پیامبر خدا (ص) فرمود: «فقرا شهریاران و ملوك اهل بهشتند. مردم همگی مشتاق بهشتند و بهشت مشتاق فقیران است». «۲» همچنین فرمود: «درهای بهشت به روی فقرا باز است.» «۳» و نیز فرمود: «کسی که بمیرد ودرهم و دیناری از خود برجای نگذارد، توانگرتر از او کسی وارد بهشت نشود». «۴» امام صادق (ع) فرمودند: «آخرین پیامبری که وارد بهشت می‌شود، سلیمان است و این به سبب دنیایی است که به اوداده شده». «۵» پیامبر (ص) فرمود: «ای گروه فقیران، خداوند برای من پسندیده است که به مجالس و محافل شما تأسّی جویم؛ زیرا فرمود: «و با کسانی که پروردگارشان را صبح و شام می‌خوانند [و] خشنودی او را می‌خواهند، شکیبایی پیشه کن» چرا که

محفل‌های شما محفل‌های پیامبران پیش از روزگار شماست». «۶» امام صادق (ع) به محمد خزّاز فرمود: «آیا به بازار نمی‌روی؟ آیا میوه‌هایی که به فروش می‌رسد و چیزهای دیگری که مایل هستی نمی‌بینی [و قدرت خرید نداری عرض کردم: چرا. فرمود: بدان که در برابر هر چیزی که می‌بینی اما از عهده خرید آن برنمی‌آیی، برایت حسنه‌ای است». «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۰ اقتصاد و میانه روی اقتصاد و میانه روی در زندگی از فقر پیش گیری می کند. امام صادق (ع) فرمود: «من ضامن هستم که شخص مقتصد و میانه‌رو در زندگی فقیر نگردد». «۱» صدقه علی (ع) می‌فرماید: «فقر و ناداری خود را با صدقه و بذل و بخشش درمان نمایید». «۲» صله رحم پیامبر اکرم (ص) فرمود: «صله رحم عمر را زیاد می گرداند و فقر را از بین می‌برد.» «۳» رضایت به روزی علی (ع) فرمود: «هیچ مالی از قناعت و خرسندی به روزی از بین برنده فقر نیست .... صبر و شکیبایی سپر و محافظی در برابر ناداری است». «۴» ذکر «لا حول ولا قوه الا بالله» علی (ع) فرمود: «هر که فقر به او فشار می‌آورد، ذکر «لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم» را زیاد بگوید». «۵» کم کردن آرزوها پیامبر خدا (ص) فرمودند: «خواهش‌هایت را کم کن، تا [تحمل فقر بر تو آسان شود». «۶»

ب- نقش غنا در بهداشت روانی

۱. آثار منفی روانی غنا

بی‌نیازی و غنا به خودی خود پیامدهای روانی منفی نیز دارد: تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۱ غفلت غنا و بی‌نیازی یکی از عوامل غفلت در افراد کم ظرفیت است. خداوند متعال خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید: «با کسانی باش که پروردگار خود را صبح و عصر می‌خوانند و تنها رضای او را می‌طلبند، و هرگز به خاطر زیورهای دنیا، چشمان خود را از آن‌ها برمگیر و از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم، اطاعت مکن؛ همان‌ها که از هوای نفس پیروی کردند و کارهایشان افراطی است.» «۱» آیه فوق در باره جمعی از ثروتمندان متکبر زمان پیامبر (ص) نازل شده که به نزد پیامبر (ص) آمدند و گفتند: ای محمد! اگر تو در صدر مجلس بنشینی و این گونه افرادی را که بوی بدنشان مشام ما را آزار می‌دهد و لباس‌های خشن و پشمینه بر تن دارند، «۲» از خود دور سازی، و مجلس تو در خور اشراف و شخصیت‌هایی همچون ما بشود، آن گاه ما نزد تو خواهیم آمد و از سخنانت بهره خواهیم گرفت، ولی با وجود این دو گروه، دیگر جای ما نیست. «۳» تکبر و خود بزرگ بینی: داشتن مال و ثروت فراوان می‌تواند یکی از عوامل تکبر محسوب گردد. گاه افراد متکبر، افراد صالحی را که امکانات مادی ندارند، تحقیر می کنند و بر آنان فخر فروشی می‌نمایند. قرآن کریم نمونه‌هایی از این نوع تکبر و عاقبت آن را بیان کرده، از جمله در داستان قارون می‌فرماید: «او برای برتری جویی بر بنی‌اسرائیل به نمایش ثروت خود پرداخت و دریکی از روزها او با تمام زینت خود در برابر قومش [بنی‌اسرائیل ظاهر شد تا آن جا که صبر و طاقت را از بینندگان ربود و بسیاری از دنیاپرستان آرزو کردند که ای کاش همانند ثروت قارون را داشتند». «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۲ در کتب تاریخی آمده که او با یک جمعیت چهارهزار نفری در میان بنی‌اسرائیل ظاهر گشت، در حالی که همه آن‌ها بر اسب‌های گران قیمت با پوشش‌های سرخ سوار بودند. دختران زیبا را با خود بیرون آورد که روی زین‌های طلا که بر اسب‌های سفید قرار داشت، سوار و همه غرق زینت آلات بودند، ولی این تکبر و برتری‌جویی چندان نپایید. چیزی نگذشت که زمین به فرمان خدا او و تمام قصرها و ثروت‌هایش را در کام خود فرو برد و زندگی این ثروتمند خودخواه و مستکبر درس عبرتی برای همه انسان‌ها در طول تاریخ شد. «۱» طغیان یکی از پیامدهای منفی غنا طغیان و سرکشی در مقابل خداوند است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «به راستی انسان سرکشی می کند؛ زیرا خود را بی‌نیاز می‌بیند.» «۲» این طبیعت بیشتر انسان‌هاست؛ طبیعت کسانی است که در مکتب عقل و وحی پرورش نیافته‌اند که وقتی خود را مستغنی می‌پندارند،

شروع به سرکشی می‌کنند؛ البته انسان و همه موجودات همیشه به لطف و نعمت‌های خداوند نیازمند هستند و اگر لحظه‌ای فیض خدا قطع شود، همه نابود می‌شوند. منتها گاهی انسان خود را بی‌نیاز می‌پندارد. «۳» بیشتر مفاسد دنیا از قشرهای مرفّه و مستکبر سرچشمه می‌گیرد و همیشه آن‌ها در صف اول مبارزه با انبیا، بودند. قرآن از آن‌ها گاه به «مَلَأْ» تعبیر کرده (اعراف، ۶۰) و گاه به «مترفین» (سباء، ۳۴) و گاه به «مستکبرین» (مؤمنون، ۶۷) که اول اشاره به جمعیت اشرافی است که ظاهرشان چشم‌ها را پر می‌کند و درونشان تهی و خالی است و دومی به کسانی اشاره دارد که در رفاه و نعمت به سر می‌برند و مست و مغرورند و از درد ورنج دیگران بی‌خبر، و سومی به مغروران و از خدا دور و بی‌خبران اشاره دارد که سرچشمه همه این‌ها احساس بی‌نیازی و غناست. «۴» خداوند می‌فرماید: «هرگاه خداوند روزی را برای بندگانش تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۳ وسعت بخشد، در زمین سرکشی و ستم می‌کنند؛ از این رو، به مقداری که می‌خواهد، نازل می‌کند که او نسبت به بندگانش آگاه و بیناست.» «۱» آیه بدین معناست که اگر خدای متعال روزی همه بندگان خود را وسعت بدهد و همه سیر شوند، در زمین شروع به ستمگری می‌کنند؛ زیرا مال و ثروت دنیا به گونه‌ای است که وقتی زیاد شد، سرکشی واستکبار می‌آورد. «۲» در روایات آمده که شیطان گفته است: «آدم توانگر از چنگ من خلاصی ندارد و او را به یکی از سه چیز گرفتار می‌کنم: یا مال و ثروت را در نظر او می‌آرایم که در نتیجه، از پرداخت حقوق مالی خویش خودداری کند، یا راه‌های مصرف آن را برایش آسان می‌کنم که در نتیجه، آن‌ها را به ناحق خرج کند، و یا مال و ثروت را محبوب او می‌گردانم که در نتیجه، آن را از راه‌های ناروا به دست می‌آورد.» «۳» امام علی (ع) فرمود: «توانگری سرکشی می‌آورد «۴» و توانگری، عقوبت و کیفر است.» «۵» پیامبر (ص) فرمود: «پس از خود برای امتم از سه چیز می‌ترسم: تأویل نابه جای قرآن، یا پی‌جویی لغزش عالم، یا زیاد شدن مال و ثروت در میان آن‌ها به طوری که سرکش و سرمست شوند.» «۶» اتراف مترف به کسانی گفته شده که به رفاه دنیوی مست و مغرور شده و طغیان کرده‌اند، که مصداق‌های آن غالباً پادشاهان و جباران و ثروتمندان خودخواه هستند. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۴ آنان به حال خود رها شده و هر کاری بخواهند، می‌کنند؛ بنابراین، مترفان همان ثروتمندانی هستند که به دنبال لذت‌طلبی، هوسرانی، خوشگذرانی هستند و معمولاً در صف اول مقابله با پیامبران قرار داشتند که این مسئله موجب کفر آن‌ها می‌شد. «۱» خداوند می‌فرماید: «ما در هیچ شهر و دیاری پیامبر انذار کننده نفرستادیم مگر آن که مترفان آن‌ها گفتند: ما به آنچه شما فرستاده شده‌اید، کافر هستیم.» «۲» کاهش روابط اجتماعی در بعضی موارد غنا و ثروت باعث خود بزرگ‌بینی و تحقیر افراد تهیدست و نادار می‌گردد و در نتیجه روابط اجتماعی کاهش می‌یابد؛ چنان که درصدر اسلام بعضی ثروتمندان متکبر نزد پیامبر می‌رفتند و می‌گفتند: اگر تو در صدر مجلس بنشینی و این گونه افرادی را که بوی بدنشان مشام ما را آزار می‌دهد و لباس‌های خشن و پشمینه برتن دارند، از خود دور سازی و مجلس تو مجلس درخور اشراف و شخصیت‌هایی همچون ما بشود، ما نزد تو خواهیم آمد و از سخنانت بهره خواهیم گرفت، ولی با وجود این دو گروه، دیگر جای ما نیست. خداوند به پیامبر فرمود که از این افراد متکبر فاصله بگیرد و به حرف‌های آن‌ها توجه ننماید. «۳» در رفت و آمدها چشم به پیرایه‌های زندگی دوختن و توجه به مظاهر مادی، از پیامدهای نامناسب غنا می‌باشد. خداوند خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید: «و هرگز چشم خود را به نعمت‌های مادی که به برخی از آن‌ها داده‌ایم، میفکن که این‌ها شکوفه‌های زندگی دنیاست و برای آن است که آنان را به این وسیله بیازماییم و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است». «۴» آثار روانی نامطلوب توجه بسیار به دارایی‌ها افرادی که تصور می‌کنند دارایی‌ها مهم هستند و موفقیتشان را با آن‌ها ارزیابی می‌کنند، کم‌تر شاد هستند و هنگامی که آن‌ها را خریداری می‌کنند، مأیوس و ناراحتند. این موضوع تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۵ به خاطر آن است که آن‌ها در واقع در جستجوی کمال فردی یا شادی هستند و در می‌یابند که امور مادی نمی‌تواند شادی درونی را فراهم سازد (دتیمار، ۱۹۹۲). کیسر وریان (۱۹۹۳) به طور مشابه دریافتند افرادی که فکر می‌کنند موفقیت‌های مالی مهم هستند یا آنهایی که شانس خود را برای دست‌یابی به این موفقیت‌ها بالا می‌دانند، خودشکوفایی و حس زندگی پایین‌تر و افسردگی

و اضطراب بالاتری دارند. «۱»

۲. آثار مثبت غنا در بهداشت روانی

غنا پیامدهای روانی مثبتی نیز دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می کنیم. احساس امنیت مالی و بدنی: غنا باعث امنیت مالی می‌شود، فرد غنی گرفتار فقر و پیامدهای منفی آن نخواهد بود، آینده‌اش تأمین است، می‌تواند نیازهای خود و خانواده‌اش را تأمین نماید و احساس کمبود و محرومیت در زندگی نخواهد داشت. احساس راحتی و عدم استرس در زندگی وقتی می‌خواهیم با استرس روبه‌رو شویم، بی‌نیازی می‌تواند از جهات متعدد سودمند باشد. هراندازه شخص غنی‌تر باشد، به همان‌اندازه برای او بیشتر، امکان راه‌های مبارزه با استرس فراهم خواهد شد. اشخاص غنی بیشتر امکان دارد غذای مناسب و متعادل بخورند؛ اگر محل کار یا موقعیت کاری موجب ناراحتی آن‌ها شود، خیلی راحت می‌توانند آن‌ها را عوض کنند یا حتی کنار بگذارند. این افراد به آسانی می‌توانند از امکانات ورزشی استفاده و در مناطق آرام زندگی کنند. رویدادهای زندگی و بسیاری از عوامل استرس زای دیگر نیز به آسانی کنار گذاشته می‌شود. «۲» شخص غنی توانایی کمک به دیگران را دارد: این یاری باعث ایجاد احساس آرامش و لذت برای شخص کمک کننده می‌شود. خداوند به پیامبر (ص) فرمود: «از اموال آن‌ها صدقه و [زکات بگیر تا به وسیله آن آن‌ها را پاک سازی و پرورش دهی و به آن‌ها [هنگام گرفتن زکات دعا کن که دعای تو مایه آرامش آن‌هاست و خداوند شنوا و داناست.» «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۶ از سوی دیگر، هنگامی که شخص غنی می‌بیند فقیر به واسطه کمک او خوشحال گردیده او هم خوشحال می‌شود و احساس لذت می‌نماید. عاطفه مثبت در تحقیقاتی که توسط براد برن (۱۹۶۹) در مورد عاطفه مثبت و منفی صورت گرفت، عاطفه مثبت ارتباط مشخص و واضحی با درآمد داشت که این ارتباط از میزان ۳۲٪ برای فقیرترین گروه تا ۷۵٪ برای غنی‌ترین گروه متفاوت بود. این ارتباط با عاطفه منفی بسیار ضعیف‌تر بود. «۱» کنترل وقایع نیز با این امر مرتبط است. لاچمن و ویور (۱۹۹۸) دریافتند افرادی که درآمد بالاتری دارند، احساس تسلط بیشتری نیز دارند و در همه گروه‌های درآمدی، آنهایی که تسلط بیشتری دارند، رضایتمندی بیشتری نیز از زندگی دارند؛ همچنین وضعیت سلامتی بهتر و افسردگی کم‌تری دارند. «۲»

۳. راه‌های مقابله با پیامدهای نامناسب غنا

۱. تواضع و فروتنی در مقابل فقرا؛ «چه نیکوست تواضع اغنیا برای فقرا به خاطر خداوند.» «۳» ۲. ملاحظه روایاتی که فقر و فقرا را بر غنا و اغنیا ترجیح داده است. علی (ع) فرمود: «یک درهمی که فقیر در راه خدا می‌دهد، نزد خداوند از یک دینار فرد غنی با ارزش‌تر است.» «۴» ۳. حفظ ارتباط با خدا و شکرگذاری: علی (ع) فرمود: «خداوند روزی را تقدیر کرد و آن را کم یا زیاد نمود تا بواسطه آن فرد شاکر و فرد صابر را امتحان نماید.» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۷ بر اساس این روایت، شکرگذاری و صبر در حفظ خویش از رفتارها و حالات نامناسب اخلاقی، می‌تواند غنا را زمینه‌ای برای کمال فردی و آرامش روانی قرار دهد.

ج- راه کارهای دین اسلام برای تأمین عدالت اقتصادی

اشاره

در این فصل به تأثیر فقر در بهداشت روانی فرد اشاره و گفته شد که از نظر اسلام فقر یک پدیده منفی محسوب می‌شود. اکنون به

راهکارهـای اسـلام برای زدودن فقر از جـامعه و تأمین نیاز مالی افراد می‌پردازیم. اسـلام برای پیش گیری و رفع فقر مکانیسم دقیق و ظریفی توصـیه می کند که افزون بر مسـئولیت دولت، افراد جامعه نیز مسئولیت‌هایی دارند. با وجوب نفقه، مشکل بار تکفل اجتماعی اکثر افراد سـنین زیر پانزده سال و بالای شـصت و پنـج سال که بخش عمـده اقشار آسیب‌پذیر را تشـکیل می‌دهند، کاهش می‌یابد. افراد زیر پانزده سال فرزندان خانواده‌ها محسوب می‌شوند و نفقه آنان بر پدر واجب شده است. افراد بالای ۶۵ سال معمولا والدین و پـدربزرگ و مادربزرگ هسـتند که نفقه آنان در صورت فقر بر فرزنـدان و در غیاب آنان بر فرزنـدان آن‌ها واجب است. در قوانین اسـلام مخـارج اقتصادی زنان نیز در خانواده بر عهـده همسـرانشان است. حتی زنان مطلقه، پس از طلاق به حال خود رها نشـده و تا پایان مدتی معین، نفقه آنان بر عهده همسر است تا مسکن و سایر نیازهای او را در حد عرفی تأمین کند. شارع مقدس، برای رفع فقر و مصـارف دیگر، پرداخت بخشـی از مـال را به عنوان خمس، زکـات، یا در قالب جرایم مالی ماننـد کفارات واجب کرده است. در ابتدای سخن، به نفقه‌های واجب از نظر اسلام می‌پردازیم:

۱. نفقه‌های واجب

زوجیت، قرابت و ملکیّت بـا شـرایطی، از عوامـل وجوب نفقه‌انـد که به طور اختصار به شـرح آن‌ها می‌پردازیم. الف- نفقه والـدین: منظور از والـدین، پـدر، مـادر، جدّ وجـدّه و بالا-تر از آن است و کلمه والـدین همه آن‌ها را شامل می‌شود. فقها بر این مسـئله اتفاق دارنـد کـه اگر والـدین فقیر باشـند، نفقـه آن‌هـا بر فرزنـد واجب است. آیـات متعـددی بر وجـوب احسـان به والـدین دلالـت تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۸ می کنـد. یکی از مصادیق آشـکار احسان به والدین، نفقه و تأمین مخارج زندگی آنان است. در قرآن آمده است: «به پدر و مادر نیکی کنید». «۱» ب- نفقه زوجه: بر اساس آیه قرآن بر پدر هر فرزند لازم است خوراک و پوشـاک مادر آن کودک را تأمین کنـد. «۲» ج- نفقه زنـان مطلقه: در قرآن آمـده است: «زنـان مطلقه را هر جا خودتان سـکونت داریـد و در توانایی شـما است، سـکونت دهیـد و به آن‌ها زیان نرسانیـد تا کار را بر آنان تنگ کنید و مجبور به ترک منزل شوند و اگر باردار باشند، نفقه‌های آنان را بپردازید تا وضع حمل کنند و اگر برای شما [فرزند را] شیر می‌دهند، پاداش آن‌ها را بپردازید «۳»

۲. زکات

زکـات به معنـای وسیع کلمه و بر اسـاس حـدیث معروف: «برای هر چیزی زکـاتی هست.» تمـام اعمـال نیـک را شامل می‌شود. «۴» زکات از نظر لغوی، انفاق و بـذل مال به قصـد قربت است؛ «۵» به عبارت دیگر، هر گونه بخشـش مال برای خـدا را زکات می‌نامند؛ «۶» همچنین از آن به حق مالی یا مطلق انفاق در راه خدا که به وسیله آن مال رشد می‌کند و مفاسد جامعه اصـلاح، و نواقصش رفع می‌شود، تعبیر شـده است، «۷» و در اصـطلاح شـرعی، مقـداری از مـال را که زکـات دهنـده از نصاب معین به فقیر می‌دهـد، زکات می گویند. زکات در قرآن سـمبل واجبات مالی دانسته شده است؛ چنان که نماز سمبل واجبات عبادی است. «۸» عدالت در توزیع، اقتضا می کند که شـکاف شدید طبقاتی در جامعه وجود نداشـته باشد. هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند سعادتمند شود، مگر با نزدیک شدن طبقات آن جامعه تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۱۹ در بهره مندی از مزایای زندگی و منابع درآمد، و انفاق مال به فقیران ابزاری مؤثر برای تحقق این امر است. «۱» قرآن زکات را در کنار ایمان و تقوا قرار داده و از آن به عنوان شرط ایمان نام برده است. حدود ۲۷ مورد آن را قرین نمـاز و به عنوان سـمبل واجبـات مـالی ذکر کرده و پرداخت آن را از ویژگی‌های پیامبران بزرگ الهی، مؤمنـان، پرهیزکـاران، نیکوکـاران، درسـتکاران، نیکـان، و تعمیر کننـدگان مساجـد برشـمرده اسـت. «۲» خداونـد در قرآن می‌فرماید: «نماز به پادارید و زکات بدهید و با رکوع کنندگان رکوع کنید». «۳» ترک زکات عامل فقر در جامعه و شیوع محرومیت است و به همین دلیـل در آیه ۶۰ سوره توبه مصـرف زکـات در مورد فقرا مقدم بر مصارف دیگر ذکر شده است. «۴» در قرآن آمده

است: «زکـات به فقیران و مسـکینان و کارکنـانی تعلـق می‌گیرد که برای [جمـع آوری آن تلاـش می‌کننـد و کسـانی که برای جلب محبتشـان اقـدام می‌شـود و برای [آزادی بردگـان و ادای دیـن بـدهکاران و در راه تقـویت آیین خـدا و وامانـدگان در راه؛ این یک فریضـه الهی و خداونـد دانـا و حکیـم اسـت». «۵» آثـار زکـات: جـدا کردن بخشـی از مـال و رسانـدن آن به مصـارف معین، نـوعی ایسـتادگی در برابر حس خودخواهی و فزون‌طلبی است که سبب افزایش مقاومت، تطهیر و تزکیه روان زکات دهنده می‌شود. مقابله با حرص و بخل و آماده کردن نفس برای پرداخت بخشـی از تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۰ مال، انسان و جامعه را در مسیر رسـتگاری قرار می‌دهـد. زکـات در لغت به معنی «رشـد» است؛ زیرا مـال را رشـد می‌دهـد و نیز انسان را تطهیر و تزکیه می‌کند؛ سـطوح درآمد را به یکدیگر نزدیک می‌سازد و از فاصله طبقاتی می‌کاهد. با بهبود توزیع درآمد، فقر رفع می‌شود، آرامش روحی و روانی در جـامعه ایجـاد می‌گردد، امکـان کـار و تلاـش بیشتر برای افراد فراهم می‌شود و رسـتگاری را برای آنان به ارمغان می‌آورد. «۱» زکات فطره: زکات فطره نوعی مالیات سـرانه است و برای آن دلیل شـرعی وجود دارد. در روز عید فطر، برای کسانی که مخارج سال خود و افراد تحت تکفل را بر عهـده دارنـد، واجب می‌شود برای هر نفر، سه مـدّ طعام به فقیر بپردازند. تأثیر این نوع زکـات بر رفع محرومیت (به سـهم خود) مشـخص است. امـام صادق (ع) فرمود: «اگر مردم زکات اموال خود را ادا می‌کردنـد، هیچ فردی در جـامعه محتـاج نبود». «۲» امـام رضـا (ع) نیز فرمـود: «علت وجـوب زکـات تـأمین خوراک نیازمنـدان و پـاک نمودن اموال اغنیاست.» «۳»

۳. خمس

یکی از مالیات‌هـای شـرعی، خمس، یعنی پرداخـت یـک پنجم از مـال پس از صـرف مخـارج زنـدگی است. در قرآن آمـده است: «بدانیـد هر گونه غنیمتی به دست آوریـد، خمس آن برای نزدیکـان و یتیمان و مسـکینان و وامانـدگان در راه [از آنها] است.» «۴» با پرداخت خمس، بسیاری از مشکلات جامعه به خصوص کسانی که از زکات نمی‌توانند استفاده نمایند، رفع می‌گردد.

۴. انفاق

انفاق از ماده «نَفَقَ» و «نَفَقُ الشّیی» به معنای «مَضـی و نَفَـدَ» به سـرآمدن و فانی شدن است. اصل انفاق، از دست‌دادن مال «۵» و تمام شـدن دارایی‌ها می‌باشـد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۱ قرآن کریم بـا واژه‌هایی ماننـد انفاق، صـدقه، قرض به خداوند، زکات، جهاد با مال و احسان، اهمیت انفاق را بیان و مردم را به آن تشویق می‌کند. (قرآن، فواید انفاق را دو سویه می‌داند، فقیر از فقر مـالی رهـا، و ثروتمنـد از شـدت علاقه به ثروت بی‌نیاز می‌شود و از گرفتاری‌های ناشـی از عشق به مال و حب دنیا نجات می‌یابد). قرآن گاهی در وصف ابرار (خوبان) انفاق را یکی از نشانه‌ها و شاخصه‌های ایمان، تقوا، احسان، درستی، فروتنی دانسته و آن را از اوصـاف مؤمنـان، پرهیزکـاران، نیکوکاران، درسـتکاران، برگزیـدگان و خوبان برشـمرده است. ذکر انفاق در کنار نماز در آیات متعـدد، اهمیت آن را می‌رساند، برخی آیات از انفاق به عنوان قرض به خداوند یا قرض نیکو (قرض الحسـنه) به خداوند تعبیر می‌کنـد و بعضـی آیات خداوند را گیرنده صدقات معرفی کرده است. آیه‌هایی از قرآن انفاق در راه خدا را عمل برتر می‌دانند و از همه مهم‌تر، دسته‌ای انفاق را وسیله تقرب به خدا یا صفت ولی خدا، امیرالمؤمنین علی (ع) برشمرده‌اند. «قرآن وصف مؤمنان را این گونه بیان می‌کنـد: مؤمنان، فقط کسانی هسـتند که هرگاه نام خـدا برده شود، دل‌هاشان ترسان می‌شود و هنگامی که آیات بر آن‌ها خوانـده می‌شود، ایمانشـان افزون می‌گردد و فقط بر پروردگارشان توکل دارنـد؛ آنها که نماز را به پا می‌دارنـد و از آنچه به آن‌ها روزی داده‌ایم، انفاق می‌کنند. [آری مؤمنان حقیقی آن‌ها هستند.» «۱» قرآن کریم انفاق را قرض الحسنه به خداوند می‌نامد که برای خشـنودی خداوند پرداخت می‌شود، «۲» و گیرنـده صـدقات، خداوند است. «۳» شـک نیست که گیرنـده زکات و صـدقات یا پیامبر

(ص) و امام است و یا افراد مستحق، و در هر صورت خداوند به ظاهر آن‌ها را نمی‌گیرد، ولی از آن‌جا که دست پیامبر و پیشوایان راستین، دست خداست (چرا که آن‌ها نماینده خدا هستند) گویی خداوند این صدقات را می‌گیرد؛ همچنین بندگان نیازمندی که به اجازه و فرمان الهی این گونه کمک‌ها را می‌پذیرند نیز در حقیقت نمایندگان پروردگارند، و به این ترتیب دست آن‌ها نیز دست خدا است. این تعبیر یکی از لطیف‌ترین تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۲ تعبیرهایی است که شکوه این حکم اسلامی یعنی زکات را نشان می‌دهد، و افزون بر تشویق همه مسلمانان به این فریضه بزرگ الهی، به آن‌ها هشدار می‌دهد که در پرداخت زکات و صدقات نهایت ادب و احترام را نشان دهند؛ چرا که گیرنده، خداست. نباید چنین تصور کنند که تحقیر شخص نیازمند امر روایی است، و یا آن چنان زکات را به او بپردازند که عزت نفس او آسیب ببیند، بلکه به عکس، باید همچون بنده خاضعی در مقابل ولی نعمت خود شرط ادب را در ازای پرداخت زکات و رساندن به اهلش رعایت کنند. از پیامبر (ص) روایت شده است: «صدقه پیش از آن که در دست نیازمند قرار گیرد، به دست خدا می‌رسد.» «۱» حتی در روایتی تصریح شده که همه اعمال این فرد را فرشتگان تحویل می‌گیرند جز صدقه که به طور مستقیم به دست خدا می‌رسد. تعبیرهای مختلف دیگری که در احادیث در این زمینه وارد شده، به قدری جالب و پر اهمیت است که پرورش یافتگان این مکتب را چنان در برابر نیازمندانی که کمک‌های مالی را می‌گیرند، خاضع می‌کند که گویی شخص نیازمند بر آن‌ها منت گذارده و افتخار داده که آن کمک را از آنان پذیرفته است. از بعضی احادیث استفاده می‌شود که پیشوایان معصوم گاهی پیش از آن‌که صدقه‌ای را به شخص نیازمند بدهند، نخست دست خود را به علامت احترام و تعظیم می‌بوسیدند، سپس آن را به نیازمند می‌دادند و یا این که نخست آن را به نیازمند می‌دادند، بعد از او می‌گرفتند و آن را می‌بوسیدند، می‌بوییدند و به او باز می‌گرداندند؛ چرا که با دست خدا روبه‌رو بودند. با وجود چنین تعالیمی جای تعجّب است که برخی به هنگام یک کمک جزئی به فردی نیازمند او را تحقیر می‌کنند و یا با خشونت و بی‌اعتنایی با او رفتار می‌نمایند؛ البته تعالیم اسلام نهایت کوشش خود را به خرج می‌دهد تا در تمام جامعه اسلامی حتی یک فقیر و نیازمند پیدا نشود، ولی بدون شک در هر جامعه‌ای افراد از کار افتاده آبرومند، کودکان یتیم، بیماران و افرادی که بر کسب درآمد توانایی ندارند وجود دارد که باید به وسیله بیت المال و یاری افراد متمکن با نهایت ادب و احترام به شخصیت آنان، بی‌نیاز شوند. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۳

۵. سایر حمایت‌های اقتصادی در اسلام

احسان احسان به معنای نیکی کردن و بر دو نوع است: بخشش نعمت به غیر و نیکی کردن در رفتار که ممکن است به صورت آموزش علم نیکو یا انجام دادن عمل نیکو باشد، بنابراین، احسان اعم از بخشیدن نعمت است. خداوند در آیات متعددی به احسان توصیه می‌کند: «زمانی که از بنی اسرائیل پیمان گرفتیم که جز خداوند یگانه را پرستش نکنید و به پدر و مادر و نزدیکان و یتیمان و بینوایان نیکی کنید و به مردم، سخن نیک بگویید و نماز را برپادارید و زکات بدهید؛ سپس با این که پیمان بسته بودید همه شما- جز عده کمی- سرپیچی کردید و از وفای به پیمان خود رویگردان شدید» «۱» از این آیه استفاده می‌شود که متمکنان در شئون گوناگون علمی، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی مأمور به فقرزدایی هستند و احسان در هر زمینه، به صورت رفتاری متناسب با آن است. «۲» همچنین در قرآن آمده است: «خدا را بپرستید و هیچ چیز را همتای او قرار ندهید و به پدر و مادر نیکی کنید؛ همچنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و همسایه نزدیک و همسایه دور و دوست و همنشین و واماندگان در سفر و بردگانی که مالک آن‌ها هستید؛ زیرا خداوند کسی را که متکبر و فخر فروش است، [و از ادای حقوق دیگران سرباز می‌زند] دوست نمی‌دارد.»» اگر افراد جامعه مراقب والدین، خویشان و افراد فقیر جامعه و کودکان بی‌سرپرست باشند و نیازهای مادی و معنوی آن‌ها را برآورده سازند، جامعه سلامت روانی و اقتصادی مناسبی خواهد داشت و فقر بسیار کاهش می‌یابد. «۴» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان،

ج۳، ص: ۳۲۴ اطعام فقراء تعبیر «اطعام مسکین» در چند آیه قرآن آمده است و به ویژه، با بیان‌های تهدیدآمیز از کسانی یاد شده است که به سرنوشت فقرا و نیازمندان که حتی به شام شب و قوت لایموت خود محتاج‌اند، بی‌توجه و از آن‌ها غافل‌اند. «۱» در قرآن آمده است: «از بزهکاران پرسیده می‌شود که چه چیز شما را به جهنم‌انداخت؟ آن‌ها در پاسخ می‌گویند: ما نمازخوان نبودیم و نیازمندان را اطعام نکردیم.» «۲» قرض دادن در قرض، فرد بخشی از مال خود را برای مدتی معین در اختیار دیگری قرار می‌دهد. «۳» قرض، همه انفاق‌های مستحبی به نفع ضعفا و درماندگان و نیز پرداخت هزینه‌های جنگی و امثال آن و حتی جانفشانی و یاری کردن در راه خدا را شامل می‌شود. «۴» ترغیب خدای تعالی در قرآن به قرض دادن و نسبت قرض دادن به بنده و گرفتن آن به خدا، استحباب این رفتار را نشان می‌دهد، و افزون بر آن به پاداش چند برابر نیز تصریح شده است. «۵» در قرآن آمده است: «کیست که به خدا «قرض الحسنه‌ای» دهد [و از اموالی که خدا به او بخشیده انفاق کند] تا خدا آن را برای او چندین برابر کند؟ و خداوند است که [روزی بندگان را] محدود یا گسترده می‌سازد و انفاق هرگز باعث کمبود روزی آن‌ها نمی‌شود.» «۶» امام صادق (ع) فرمود: «بر درهای بهشت نوشته است: صدقه به ده برابر و قرض به هجده برابر پاداش داده می‌شود». «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۵ پیامبر (ص) فرمودند: «هرکس به برادر مسلمان خود قرضی دهد، به مقدار هر درهم آن به وزن کوه احد از جبال رضوی و طور سینا حسنه برای او نوشته شود و اگر در طلب خود مدارا کند، از پل صراط مانند برق جهنده و نورانی بدون حساب و عذاب بگذرد و هر کس برادر مسلمانش از او درخواست کند ولی به او قرض ندهد، خداوند او را از بهشت محروم می‌کند». «۱» قرض دادن باعث تأمین امنیت مالی افراد می‌گردد. شخص می‌داند که اگر زمانی برای او گرفتاری و کمبودی پیش آمد، دیگران به او کمک می‌کنند و مشکلات مالی او را برطرف می‌نمایند و از این جهت کم‌تر دچار احساس فشار و ناراحتی می‌شود. از آنجا که قرض گیرنده پس از برطرف شدن مشکل و نیاز، مال را به قرض دهنده برمی‌گرداند، دچار احساس حقارتی که ممکن است در اثر بخشش برای شخص رخ دهد، نمی‌شود و شاید به همین جهت پاداش آن چندین برابر بخشش است. مهلت دادن به بدهکار مهلت دادن به بدهکار یکی از حمایت‌های اقتصادی در اسلام است. اسلام اجازه نمی‌دهد که خانه و وسایل ضروری زندگی افراد را به خاطر بدهی آن‌ها توقیف کنند یا از آن‌ها بگیرند، بلکه طلبکاران تنها از مازاد آن می‌توانند حق خود را بگیرند و این حمایت روشنی از حقوق قشرهای ضعیف جامعه است. «۲» در قرآن آمده است: «اگر [بدهکار] قدرت پرداخت نداشته باشد، او را تا هنگام توانایی مهلت دهید [و در صورتی که به راستی قدرت پرداخت ندارد] برای خدا به او ببخشید، بهتر است اگر [منافع این کار را] بدانید». «۳» شخص بدهکار که به پرداخت بدهی خود قادر نیست، هنگامی که احساس کند به دلیل عدم پرداخت بدهی زندگی او متلاشی نمی‌شود، و خانواده‌اش از هم نمی‌پاشد، کم‌تر دچار فشار و ناراحتی روانی می‌گردد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۶

د- نقش صفات و رفتارهای نامناسب اقتصادی در بهداشت روانی

۱. دوستی دنیا

علاقه به دنیا یکی از مسائلی است که می‌تواند زمینه بروز فشار روانی در افراد گردد و بهداشت روانی آنان را تهدید کند. سرشت انسان به گونه‌ای است که به دنبال کمال مطلق است. او به دنبال امری فناناپذیر و همیشگی است و آن جز خداوند متعال موجودی نیست. آرامش و آسایش فرد در صورتی تأمین می‌شود که به این خواسته و نیاز خود برسد. انسانی که در مکتب ادیان الهی تربیت نشده باشد، گمشده خود را در دنیا جستجو می‌کند و ندانسته به امور مادی و ظاهری و جنبه جسمی پرداخته و آن‌ها را به جای خواسته حقیقی و گمشده واقعی‌اش جستجو می‌کند. از آن‌جا که این گونه امور خواسته واقعی‌اش نیست و نیاز اصلی‌اش را برآورده

نمی‌سازد، او اقناع نشده و از تشویش و ناراحتی درونی نجات نمی‌یابد. خواسته انسان کمال مطلق نامحدود می‌باشد، ولی هدفی که او انتخاب کرده محدود است؛ از این رو اگر همه دنیا را به او بدهند، سیر نمی‌شود و باز به دنبال افزایش آن است و همیشه در غم و حسرت و ناراحتی تأمین نیازش می‌باشد. بسیاری از بیماری‌های روانی، ناشی از علاقه به دنیاست. محبت دنیا که تعالیم اسلام آن را نمی‌پذیرد، منافع و لذایذ دنیوی است، بدون آن که این منافع در مسیر کمال معنوی و پاداش اخروی قرار گیرد. دوستی دنیا بدین معناست که فرد همه فکر و همت خویش را برای نیل به لذت‌های دنیوی صرف نماید «۱» و از هدف اصلی زندگی که بندگی خداست، بازماند. قرآن در موارد متعددی زندگی دنیا را نوعی بازیچه کودکانه و سرگرمی می‌شمارد: «... زندگی دنیا چیزی جز بازی و سرگرمی نیست.» «۲» و در جای دیگر می‌فرماید: «... بدانید زندگی دنیا فقط بازی و سرگرمی و تجمل پرستی و فخر فروشی میان شما و افزون‌طلبی در اموال و فرزندان است». «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۷ در حقیقت دنیاپرستان به کودکانی تشبیه شده‌اند که نسبت به همه چیز غافل و بی‌توجه‌اند و تنها به سرگرمی و بازی مشغول‌اند و حتی خطراتی را که در یک قدمی آن‌ها وجود دارد، درک نمی‌کنند. در آیات دیگری زندگی دنیا کالای فریب شمرده شده است: «زندگی دنیا چیزی جز کالای فریبنده نیست» «۱» «... مبادا زندگی دنیا شما را بفریبد». «۲» این تعبیرها نشان می‌دهد که زندگی دنیا همچون سرابی است که تشنه کامان را در بیابان سوزان تعلقات مادی به سوی خود فرا می‌خواند، اما هنگامی که نزد آن می‌آیند، چیزی که عطش را فرو نشاند در کار نیست، بلکه دویدن در این بیابان سوزان آن‌ها را تشنه‌تر می‌کند، باز سراب را در فاصله دیگری جلوی خود می‌بینند، و به گمان این که آن‌جا آب است، به سوی آن می‌شتابند و باز هم تشنه‌تر می‌شوند. «۳» در کلمات معصومین (علیهم السلام) دوستی و ولع به دنیا نکوهیده شده است: «بزرگ‌ترین گناهان، دنیا پرستی است.» «۴» و «دنیا پرستی دین انسان را بر باد می‌دهد و ایمان او را می‌گیرد.» «۵» آثار دوستی دنیا ۱. پیامبر (ص) فرمود: «دنیا را برای اهلش واگذارید؛ زیرا هر که از دنیا بیش از حد کفایت خود به دست آورد، نادانسته مرگ خود را شتاب بخشیده است.» «۶» ۲. علی (ع) فرمودند: «بهره‌های دنیا به امور بی‌ارزش تشبیه شده است؛ از این رو، استفاده در حد کفایت از آن، و دل برکندن از فزونی آن، آرام بخش‌تر است تا دل بستن به آن، زیاده طلب محکوم به فقر است و اکتفا به حد نیاز، آرامش دهنده و مایه آسودگی است.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۸ ۳. طبیعت زندگی دنیا و منافع آن به گونه‌ای است که اصرار و پافشاری بر طلب آن، موجب مشکلات در زندگی می‌شود و در مقابل، اکتفا به مقدار مناسب منافع دنیوی فرد را دچار مشکلات کم‌تر و سازگاری بیشتری می‌نماید. برخی کلمات پیامبر (ص) به این واقعیت اشاره دارد. ۴. علی (ع) فرمود: «دنیا آدمی را خوار می‌کند.» «۱» ۵. علی (ع) فرمود: «دنیا دوستی منشأ فتنه‌ها و ریشه غم‌هاست.» «۲» همچنین فرمود: «آن که دلش غرق دنیا دوستی باشد، سه چیز از این جهان پیوسته با او است: اندوهی که او را رها نسازد، حرصی که از او دست برندارد و آرزویی که به آن نرسد.» «۳» نیز فرمود: «آنان که از دنیا بهره‌مند و کامروایند دل‌هایشان گریان است، هرچند [به ظاهر] شاد باشند؛ از خویشتن بسیار خشمگین و ناراضی هستند، هرچند به سبب پاره‌ای از آنچه در دنیا نصیبشان شده است، خوشحال باشند.» «۴» ۶. امام صادق (ع) فرمود: «کسی که شب و روز بزرگ‌ترین همّ و غمّش دنیا باشد، خدای تعالی فقر را در برابر دو چشم او قرار دهد و کارش را پریشان سازد و از دنیا جز به آنچه خداوند قسمتش کرده، نرسد و کسی که شب و روز بزرگ‌ترین همّ و غمش آخرت باشد، خداوند دلش را بی‌نیاز گرداند و امور زندگی‌اش را سامان دهد.» «۵» ۷. علی (ع) فرمود: «کسی که بیشترین همّ و غمش دنیا باشد، بدبختی واندوهش به درازا کشد.» «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۲۹

۲. بخل و امساک

خداوند نعمت‌ها و مواهبی را در اختیار انسان گذاشته که در موارد بسیاری، بیش از نیاز او است، به گونه‌ای که می‌تواند دیگران را

نیز در آن سهیم کند بدون این که زیانی به زندگی وی برسد، ولی بعضی افراد به دلیل صفت بخل از این کار امتناع ورزیده و هیچکس را در این مواهب خدادادی شریک نمی‌کند. خداوند متعال در آیات متعددی از بخل و امساک نهی و آن را مذمت کرده است. «کسانی که بخل میورزند و آنچه را خدا از فضل خویش به آنان داده، انفاق نمی‌کنند، گمان نکنند این کار به سود آن‌هاست، بلکه برای آن‌ها شر است؛ به زودی در روز قیامت آنچه را نسبت به آن «بخل» ورزیدند، همانند طوقی به گردنشان می‌افکنند و میراث آسمان‌ها و زمین، از آن خداست و خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است.» «۱» «کسانی که از بخل و حرص خویشتن مصون بمانند، رستگارانند.» «۲» معصومان (علیهم السلام) از بخل به شدت نهی کرده و آن را موجب دوری از خداوند و دوری از مردم «۳» و قساوت قلب «۴» و ستم به خود «۵» و بدترین دردها «۶» و ورود در آتش «۷» دانسته‌اند. ریشه و علل بخل ریشه اصلی این رذیله اخلاقی، ضعف مبانی ایمان و شناخت خداست. کسی که خداوند را بر همه چیز قادر می‌داند و معتقد است که ریشه تمام خیرات و برکات، ذات پاک حق تعالی است، باید به وعده‌های الهی در مورد آثار «انفاق» در راه خدا اعتقاد داشته باشد. با این اعتقاد، افراد کم‌تر گرفتار بخل می‌شوند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بخل ورزیدن نسبت به آنچه انسان دارد، به خاطر بد گمانی به خداست.» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۰ امام صادق (ع) فرمود: «اگر جایگزین کردن از سوی خداوند متعال حق است، پس بخل برای چیست.» «۱» در حدیث قدسی از رسول خدا (ص) وارد شده است که خداوند می‌فرماید: «بنده من! آیا نسبت به من بخل می‌ورزی یا مرا متهم می‌سازی یا گمان می‌کنی که من عاجزم و توانایی ندارم به تو پاداش دهم؟!» «۲» کسانی که به وعده‌های الهی، دلگرم و مطمئن هستند و قدرت خدا برعطای هر گونه پاداش را باور دارند، بخل نمی‌ورزند و آن را راه رسیدن به بی‌نیازی نمی‌دانند. «۳» آثار بخل ۱. تضعیف روابط اجتماعی: علی (ع) می‌فرماید: «بخیل یار و دوست ندارد.» «۴» ۲. عدم آسایش: پیامبر (ص) فرمود: «آرامش و آسایش بخیل از همه مردم کم‌تر است.» «۵» زیرا بخیل دائماً در ترس و اضطراب از دست دادن ثروت خود به سر می‌برد و این امر باعث سلب آسایش و آرامش از او می‌گردد. ۳. زمینه بدگویی مردم: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «به خاطر بخل، بدگویی و دشنام مردم زیاد می‌شود.» «۶» ۴. احساس فقر: بخیل زندگی فقیرانه‌ای دارد؛ زیرا هنگامی که بخل انسان شدّت می‌یابد، نسبت به خویشتن هم بخیل می‌شود و آسایش زندگی‌اش از بین می‌رود؛ زیرا همیشه در فکر حفظ اموال خویش و افزودن آن است. گاه نیز گرفتار حالات روانی نامناسب و سوء ظن‌های شدید نسبت به اطرافیان خود می‌شود؛ مثلا می‌پندارد که مردم چشم طمع به اموال او دوخته‌اند وبا حسادت و عداوت به او می‌نگرند. «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۱ امیرمؤمنان می‌فرماید: «از بخیل بد سرانجام در شگفتم! به سرعت، سوی فقری پیش می‌رود که از آن می‌گریزد و غنا و بی‌نیازی را که می‌طلبد، از دست می‌دهد؛ در دنیا فقیرانه زندگی می‌کند و در آخرت باید حساب اغنیا را بپردازد.» «۱» پیش‌گیری و درمان بخل الف- برای پیش‌گیری و درمان بخل باید ریشه‌ها و انگیزه‌های بخل را شناخت و آن را برطرف نمود. در این‌جا به برخی انگیزه‌های بخل اشاره می‌شود: ۱. آرزوهای بلند یکی از انگیزه‌های بخل است. اگر افراد به ناپایداری دنیا و قطع آمال و آرزوها توجه داشته باشند و به کسانی بنگرند که جان خود را به وسیله حوادث گوناگون و بیماری‌های ناشناخته و بی‌مقدمه از دست داده‌اند، داشتن آرزوهای بلند را اشتباه دانسته و از بخل خویش می‌کاهند. ۲. عشق و علاقه به فرزندان و ثروت‌اندوزی برای آینده آن‌ها، در حالی که خداوند روزی آن‌ها را نیز تأمین کرده است. اگر آنان از دوستان خدا باشند، خدا آن‌ها را تنها نمی‌گذارد و اگر از دشمنان خدا باشند، جمع مال برای کسانی که آن را برای ابزار گناه قرار می‌دهند، «۲» کاری نیکو و عاقلانه نیست؛ همچنین به این مطلب توجه گردد که عدم دلگرمی به ثروت پدر باعث پشتکار و پیشرفت فرزندان در زمینه‌های مادی و معنوی می‌شود. ۳. علاقه زیاد به منافع دنیا و استفاده از ثروت به عنوان وسیله‌ای برای نیل به امیال دنیا، می‌تواند یکی از علل بخل باشد. این افراد باید به عواقب دردناک هوسرانی و سرانجام دنیاپرستان بیندیشند تا به آن سو نروند. ۴. غفلت و فراموشی این که هدف از مال و ثروت دوستی خود آن‌ها نیست. بعضی افراد مال را به خاطر خودش دوست داشته و به آن عشق میورزند و همیشه در جمع آوری

آن می کوشند و از خرج کردن آن وحشت دارند. آن‌ها فراموش کرده‌اند که مال وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف مادی یا معنوی است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۲ ب- راه دیگر مبارزه با بخل: ۱. بذل و بخشش کردن برخلاف میل درونی است و اگر شخص بخیل اموال خود را به دیگران عطا کند و این عمل را تکرار نماید، رفته رفته صفت بخل در او کاهش می‌یابد؛ چنان که افراد ترسو اگر در عرصه هیجان‌آور زندگی گام نهند، به تدریج از ترس و وحشت آن‌ها کاسته می‌شود. ۲. اندیشه در باره تنفری که مردم از بخیل دارند، می‌توانند تا حدی بخل را کاهش دهد. مردم افراد بخیل را پست و بی‌ارزش می‌دانند و به دیده حقارت به آن‌ها می‌نگرند و همچنین در مورد پیامدهای بد بخل بیندیشند. «۱» علی (ع) فرمود: «بخیل در مورد کم‌ترین چیزی بخل می کند، ولی همه آن را به آسانی در اختیار وارثانش می گذارد». «۲»

۳- حرص و فزون طلبی

یکی از دلایل اضطراب و ناراحتی‌های روانی، حرص و فزون‌طلبی و مال پرستی است. در مفردات راغب حرص به معنای شدت تمایل به چیزی آمده است. «۳» امیرالمؤمنین در تعریف حرص می‌فرماید: «حرص آن است که انسان چیز کمی را جستجو کند و در برابر، چیز بسیاری از دست دهد.» «۴» «حریص» مانند کسی است که مبتلا به بیماری استسقا شده است، هر چه آب می‌آشامد تشنگی او فرو نمی‌نشیند. «۵» قرآن در قصه حضرت آدم (ع) می گوید: «و شیطان حضرت آدم (ع) را وسوسه کرد و گفت: ای آدم، آیا می‌خواهی تو را به درخت زندگی جاوید و ملکی بی‌زوال راهنمایی کنم؟ سرانجام هر دو از آن خوردند [لباس بهشتی‌شان فرو ریخت و عورتشان آشکار گشت و برای پوشاندن خود از برگ‌های [درختان بهشتی جامه دوختند [آری آدم پروردگارش را نافرمانی کرد و از پاداش او محروم شد.» «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۳ منشأ این قضیه به زیاده خواهی باز می گردد. مطابق آیات قرآن، خدا آدم را در بهشت جای داد و از نزدیک شدن به شجره ممنوعه نهی فرمود و از تسلیم شدن در برابر وسوسه‌های شیطان برحذر داشت، ولی سرانجام وسوسه‌های شیطان مؤثر واقع شد و آدم (ع) مرتکب ترک اولی گردید و از درخت ممنوعه خورد و زندگی بهشتی را از دست داد و در میان انبوه مشکلات این دنیا گرفتار شد. درست است که نهی آدم (ع) یک نهی تحریمی نبود و مخالفت با آن گناه محسوب نمی‌شد، بلکه «ترک اولی بود»، ولی از آدم (ع) انتظار ترک اولی نیز نمی‌رفت. سبب این خطا صفت حرص و طمع بود که هرچند به صورت کم رنگ در آدم (ع) بروز کرد. این قضیه روشن‌ترین هشدار قرآن در باره حرص و فزون‌طلبی است. «۱» همچنین در آیات ۸۵، اعراف و ۳۴ سوره ص و ۹۶ بقره، و ۱۹ بقره و ۱۱ جمعه به مسئله حرص و فزون‌طلبی انسان اشاره و مذمت شده است. آثار حرص در زندگی فردی و اجتماعی ۱. حرص، انسان‌را به رنج و زحمت ابدی گرفتار می‌سازد؛ زیرا به طور دائم غصه کمبودها و ناداری‌های خود را دارند. آن‌ها دائماً در فعالیت‌اند و به جمع آوری و زیاد کردن اموال مشغول می‌باشند. علی (ع) فرمود: «حرص مایه رنج و زحمت ابدی است.» «۲» همچنین فرمود: «حرص مرکب رنج و زحمت است.» «۳» ۲. حریص هرگز سیر نمی‌شود و به همین دلیل اگر مالک همه دنیا گردد، باز فقیر است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «حریص فقیر است هرچند همه دنیا را مالک شود». «۴» ۳. حریص همچون فقیران زندگی می کند و همچون فقیران می‌میرد، ولی همچون اغنیا در قیامت محاسبه می‌شود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۴ ۴. حرص انسان را به هلاکت می‌افکند؛ زیرا شخص حریص به خاطر دلباختگی به دنیا خطراتی را که در اطراف او وجود دارد، نمی‌بیند و با عجله و شتاب به پیش می‌رود. پیامبر (ص) فرمودند: «دینار و درهم [سکه‌های طلا و نقره پیشینیان شما را هلاک کرد، شما را نیز هلاک می کند.» «۱» ۵. فرد حریص روز به روز خود را گرفتارتر می کند و سرانجام راه نجات را برخود می‌بندد. امام باقر (ع) فرمود: «آدم حریص نسبت به دنیا مانند کرم ابریشم است که هر چه بیشتر بر اطراف خود می‌تند [و پیله را ضخیم‌تر می کند] سخت‌تر می‌تواند از آن خارج شود و سرانجام در درون پیله خود می‌میرد.» «۲» ۶. حرص موجب ریختن آبروی انسان و پایین آمدن ارزش او

در جامعه می‌شود؛ زیرا شخص حریص برای رسیدن به مقصود خود حتی ملاحظات اجتماعی را کنار می‌گذارد و همچون اسیری که زنجیر به گردن او افکنده باشند، به این سو و آن سو کشیده می‌شود. «۳» ۷. حرص، انسان را به انواع گناهان مانند دروغ، خیانت، ستم و غصب حقوق دیگران آلوده می‌کند؛ زیرا اگر بخواهد حلال و حرام خدا را رعایت کند، به مقصودش نمی‌رسد. علی (ع) فرمودند: «حرص انسان را به عیب‌های زیادی در می‌افکند.» «۴» ۸. حرص باعث ذلت و حقارت انسان می‌گردد. علی (ع) در پاسخ این پرسش که کدام خواری بدتر است؟ فرمود: «حرص و آزمندی به دنیا.» «۵» همچنین فرمود: «حریص، بنده مطامع است.» «۶» ۹. حرص باعث بی‌حیایی انسان می‌گردد؛ زیرا مقصود او کسب مال است و در این هدف از هیچ چیز پروا ندارد. امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «انسان حریص شرم و حیا ندارد.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۵ ۱۰. حرص باعث شقاوت و سنگدلی انسان می‌گردد. حریص برای به دست آوردن خواسته‌هایش انصاف، عدل، رحم و مروت را کنار می‌گذارد. امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: شقی‌ترین شما حریص‌ترین شماست.» ۱۱. حرص باعث محرومیت انسان می‌گردد؛ زیرا فرد همیشه احساس کمبود و ناداری می‌کند و در تأمین خواسته‌هایش تلاش می‌نماید و از آن‌جا که خواسته‌های حریص بی‌نهایت است، غم و غصه و احساس محرومیت او نیز دائمی است. پیامبر (ص) فرمود: «آدم حریص همیشه محروم می‌باشد و افزون بر محروم بودن، در هر کاری که می‌کند نکوهیده است؛ چگونه محروم نباشد در حالی که از نصیحت خدا گریخته است.» «۲» ۱۲. حرص نتیجه سوء بدگمانی به خداست. اگر کسی به پروردگار و قدرت او و نسبت به انجام وعده‌های او درباره تأمین روزی بندگان تلاشگر خوش گمان باشد، هرگز برای جمع آوری اموال حرص نمی‌زند. پیامبر (ص) خطاب به امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «بدان‌ای علی، ترس و بخل و حرص، یک غریزه هستند و همه در بدگمانی به خدا خلاصه می‌شوند.» «۳» ریشه حرص انسان به طور طبیعی انگیزه میل به کمال دارد؛ البته شناخت کمال حقیقی برای غالب افراد دشوار و به همین جهت است که بعضی افراد از هدف اصلی گمراه می‌شوند و مسیر انحرافی را می‌پیمایند. آنان هدف را منافع دنیوی در نظر می‌گیرند و بدین جهت، از نیل به کمال باز می‌مانند. می‌توان گفت: ریشه حرص، کمال و پیشرفت‌خواهی انسان و نشناختن هدف اصلی یعنی خداوند است؛ همچنین ضعف باورهای دینی از جمله ایمان به روزی ده بودن خدا و توکل بر او، حرص را در فرد پدید می‌آورد. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۶ درمان حرص با اصلاح شناخت و تفکر، می‌توان این صفت نامناسب را معالجه کرد. بیان شد که ریشه این صفت، عدم اعتقاد مناسب به خداوند و بدگمانی و عدم توکل بر او است؛ از این رو، با شناخت خدا و اعتقاد به توحید افعالی و قادریت و رازقیت و توکل به خداوند می‌توان این بیماری را تا حدی درمان نمود. کسی که خدا را رازق و قادر می‌داند و نیکی‌ها را به استناد «بیدک الخیر انک علی کل شیء قدیر» دردست او می‌بیند، در جمع مال و مواهب دیگر مادی حرص نخواهد داشت. کسی که به وعده‌های الهی ایمان دارد و پیام «ما عندکم ینفد و ما عند الله باق؛ آنچه نزد شماست، فانی می‌شود؛ اما آنچه نزد خداست، باقی می‌ماند.» را پذیرفته است، به جای حرص در جمع آوری مال، در انفاق در راه خدا حرص دارد. کسی که به توحید افعالی اعتقاد دارد و خداوند را همه کاره عالم می‌داند و از طرفی اعتقاد دارد که روزی انسان تقسیم گردیده است و آنچه که به صلاح او و به اندازه‌ای که برای او مقدر شده است، به او می‌رسد، کم‌تر به حرص و زیاده‌خواهی مبتلا می‌شود. تفکر در آثار و پی‌آمدهای منفی حرص نیز می‌تواند به درمان حرص کمک کند. اگر انسان بداند حرص آرامش او را در زندگی برهم می‌زند، مایه رنج دائمی می‌شود و به عزت نفس او آسیب می‌رساند و سبب می‌شود که در عین بی‌نیازی همچون فقیران زندگی کند، زحمت بکشد و دیگران لذتش را ببرند و او حساب آن‌ها را در قیامت پس دهد، بی‌تردید در او اثر می‌گذارد و از حرص و طمع دست بر می‌دارد. «۱» فیض کاشانی درمان بیماری حرص را در پنج امر بیان می‌کند: ۱. اقتصاد و میانه روی در هزینه‌های زندگی، زیرا کسی که هزینه‌هایش افزون گردد، زندگی همراه با قناعت او را سیر نمی‌کند. ۲. هنگامی که برای تأمین زندگی مال کافی دارد، نگران آینده نباشد؛ زیرا بسیاری به خاطر تأمین آینده حرص می‌زنند؛ آینده‌ای که با تدبیر به موقع قابل تأمین است. قرآن به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص:

۳۳۷ همین موضوع اشاره دارد: «شیطان شما را [به هنگام انفاق وعده فقر و تهیدستی می‌دهد و به زشتی‌ها امر می‌کند». «۱» ۳. در فواید قناعت و عزت حاصل از آن و زیان‌های حرص و طمع و ذلت ناشی از آن‌ها بیندیشد تا انگیزه قناعت و دوری از حرص در او تقویت شود. ۴. تاریخ زندگی حریصان، به ویژه یهودیان حریص و دنیاپرستان از اقوام دیگر را مطالعه کند و حال آن‌ها را با حال انبیا و اولیا الله که شیوه قناعت داشتند، مقایسه کند. ۵. در خطرات مال و ثروت بی‌حساب بیندیشد و آفات دنیوی و اخروی این امر را در نظر بگیرد و نیز در آرامش و امنیت حاصل از قناعت و پیامدهای مناسب آن تفکر کند. در امر دنیا همواره به زیردستان خود نگاه کند نه به آن‌ها که بالا دست او هستند. ابوذر می‌گوید: «یار باوفای من [رسول خدا (ص)] به من سفارش کرد [در امر دنیا] همیشه به زیردستان بنگرم نه به بالا دستان». «۲» و «۳»

۴. دزدی و کلاهبرداری

الف– آثار سرقت

اشاره

دزدی اموال مردم آثار نامطلوبی دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. قتل

در بعضی مواقع دزد یا کلاهبردار برای رسیدن به هدف خود یا ترس از شناخته شدن و گرفتار آمدن مرتکب قتل می‌گردد. انگیزه دزد در قتل ترس از افشا و دستگیری و علت آن ایجاد حالت بحرانی و ناگهانی در حال سرقت است. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۸ سارقی که برای سرقت وارد منزلی شده و پیرزنی را به قتل رسانیده بود، اظهار می‌داشت که هنوز باور ندارد دستش به خون آلوده شده است. او علت قتل را شناسایی‌اش توسط مقتول و ترس از گرفتار شدن بیان می‌کرد. افزون بر این که امکان شناسایی وجود داشته، مسایل جنبی نیز قابل طرح خواهد بود. در ضمن در صورت گلاویز شدن با سارق، ممکن است از وسیله‌ای که همراه دارد نیز استفاده کند. «۱»

۲. مشکلات خانوادگی

سرقت و کلاهبرداری باعث ازهم پاشیده شدن کانون خانواده می‌گردد. سارق باراهی که انتخاب کرده هیچ وقت نمی‌تواند زندگی عادی و خانواده سالمی داشته باشد. سارق چه به عنوان یک فرد و عضوی از خانواده و چه به عنوان رئیس خانواده تلاش دارد وضعیت و کارش بر کسی روشن نباشد. آگاهی خانواده از سارق بودن فرزند موجب ناراحتی‌های مختلف برای والدین و گرفتاری آنان می‌شود و به صورت مستقیم و غیر مستقیم زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شرمندگی از همسایگان که خیلی زود باخبر می‌شوند و مسائل عاطفی که والدین را به ناراحتی‌های روانی می‌کشاند. اگر سارقی دارای همسر و فرزند باشد، در محیط خانوادگی از سارق معمولا به طور غیر عادی درآمد زیاد و ناگهانی، ولخرجی، ریخت و پاش‌های فراوان و خریدهای غیر ضروری بروز می‌کند؛ همچنین وجود اضطراب همیشگی و وحشت از صدای زنگ موجبات بدگمانی خانواده را فراهم می‌آورد. «۲»

۳. سرقت و اعتیاد

اعتیاد و سرقت رابطه‌ای دو طرفه دارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد، سارق پس از مدتی در مسیر اعتیاد قرار می‌گیرد و به احتمال زیاد گرفتار می‌شود. از سوی دیگر سرقت، خیانت در امانت، سوء استفاده از اموال مردم و نظایر آن نیز در معتادان زیاد دیده می‌شود. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۳۹ اکثر معتادان حتی در خانواده‌های مرّفه، به سرقت گرایش دارند. ۸۶ نفر از ۳۰۰ نفر سارقی که مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، در زمان ارتکاب آخرین سرقت معتاد بودند و ۲۴ درصد از آن‌ها اولین سرقت خود را در حالت اعتیاد و یا در جهت فراهم کردن پول لازم برای خرید مواد مخدر مرتکب شده‌اند. این نکته که در ۲۸ درصد سرقت‌ها اعتیاد نقش دارد، نشان دهنده آن است که مقابله با اعتیاد و عوامل موجب شدن آن، کاهش سرقت را در پی خواهد داشت. «۱» اعتیاد و سرقت سبب بروز حالات روانی ویژه‌ای در خود می‌شود و این حالات در فرد زمینه انحرافات دیگر را برای او فراهم می‌آورد. اعتیاد به واسطه نیازها و حالات جسمی و روانی، فرد را برای بزرگ‌ترین و سنگین‌ترین جرایم آماده می‌سازد و سرقت هم به خاطر ایجاد شجاعت و تهوّر کاذب، فرد را جسور، گستاخ و لجباز و انتقام جو می‌کند. او از نظر روانی آمادگی ارتکاب جرایم دیگر را دارد. این آمادگی افزون بر تأثیر عواملی که او را به سرقت کشانیده، حاصل استمرار ارتکاب خلاف‌هاست که او را از آینده ناامید می‌سازد. او خود را غرق شده در گرداب می‌داند و به تعبیری دیگر، بالاتر از سیاهی رنگی را نمی‌بیند. استمرار ارتکاب سرقت شخص را جری‌تر می‌سازد. سارق افزودن بر این که در کار خود متخصص و حرفه‌ای می‌شود، از نظر رفتار اجتماعی نیز خطرناک می‌گردد، به گونه‌ای که در مقابل کوچک‌ترین برخوردی که برایش ناخوشایند باشد، واکنش سریع، شدید و خطرناک نشان می‌دهد، زیرا ترس از مجازات که چندبار هم مزه آن را چشیده، در او تأثیر ندارد. «۲» سارق و کلاهبردار با کار خود به اجتماع لطمه می‌زنند. و مهم‌ترین اثر پیامد نامناسب اجتماعی سرقت، اختلال در امنیت و نظم اجتماعی است. او سلامت جامعه و امنیت زندگی دیگران را به مخاطره می‌افکند، خانواده‌هایی را در پریشانی و نگرانی گرفتار می‌سازد و زندگی دیگران را نیز متزلزل می‌کند. «۳» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۰

ب- عوامل سرقت و کلاهبرداری

۱. وراثت

به طور کلی برخی خصوصیات اخلاقی منتقل شده از طریق وراثت می‌تواند عاملی برای ایجاد زمینه‌های انحراف باشد؛ البته مشروط بر این‌که همراه عوامل دیگر بوده و عوامل بازدارنده و مقاومت وجود نداشته باشد. تعداد زیادی از افراد تحت بررسی که دارای خلق و خوی تند و به پرخاشگری خویش معترف بودند، پدران یا مادران خود را پرخاشگر و بداخلاق معرفی نمودند. «۱» همچنین تغذیه، امور زیستی و بهداشتی در بروز این رفتار اثر دارد. برخی بیماری‌ها در پدر و مادر افراد تحت بررسی وجود داشت و مسائلی چون فقر و ناداری و اعتیاد در خانواده اصلی تعداد زیادی از سارقین مشاهده گردید. این موارد با تأثیر بر جنین، زمینه بروز رفتارهای نابهنجار را پدید می‌آورد. سارقان در مجموع افرادی از نظر روانی ضعیف و بی‌ثبات بودند که این امر نمی‌تواند به دور از مسائل گذشته و دوران بارداری مادران آن‌ها باشد؛ البته باید توجه داشت که اراده در فرد به عنوان عامل بازدارنده بسیار قوی، عمل می‌کند و برخی عوامل را تا حد بسیار زیادی خنثی می‌نماید.

۲. محیط

چنانچه در محیط زنـدگی زمینه و شـرایط مساعـدی برای بزهکاری وجود داشـته باشـد، فردی را که آمادگی انحراف دارد، به سوی جرم و بزهکاری سوق می‌دهـد. مجرم قربانی نظام اجتماعی است و اجتماع به خاطر نابسامانی‌ها او را به بزهکاری می‌کشانـد. به نظر او، نظام اجتماعی می‌تواند برای افراد سـست عنصـر نقشـی تعیین کننده داشـته باشد. چنانچه در اجتماع مظاهر فساد و تباهی و بی‌بند وباری حاکم باشـد، افراد مسـتعد، در گرداب تباهی‌ها اسیر می‌شونـد و چنانچه نظام اجتماعی بر معیارها و الگوهای ارزشـی اسـتوار باشد و مسئولیت‌ها و برنامه‌های هدف‌دار و مشخص طرح‌ریزی گردد، امکان انحراف بسیار ضعیف خواهد بود. «۲» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانـان، ج۳، ص: ۳۴۱ محیط در شـکل‌گیری شخصـیت و منش انسان نقش بسـیار مؤثری ایفا می‌کنـد و رفتار انسان که نشانه‌ای از شخصیت و منش او است، تا حدی زیاد ناشی از تربیت محیط است. «۱»

۳. خانواده اصلی

خانواده اصـلی که فرد در آن متولـد می‌شود، در میان عوامل محیطی و اجتماعی بیشترین نقش را در تربیت دارد. بسـیاری از رفتارها اکتسـابی است و یادگیری در اوان کودکی از محیط اطراف متأثر است. بـدون تردیـد رفتار کودک، واکنش‌های روانی و عاطفی، و شکـل‌گیری نظـام ارزشـی او، از خـانه و خـانواده و رفتـار و نمودهـای آنان الگو می‌گیرنـد. مهم‌ترین مسایلی که در خانواده، از نظر سارقان و کلاهبرداران مهم بوده و بـدان‌ها اشاره و نسـبت به آن‌ها ابراز کمبود، نقص و یا عـدم آن‌ها را مطرح کردند، عبارت‌اند از: ۱. محل‌های شلوغ و پر ازدحام؛ ۲. موقعیت منزل و قرار داشـتن در مناطق خاص؛ ۳. تعداد زیاد برادران و خواهران؛ ۴. فقدان پدر یا مادر یا طلاق؛ ۵. اختلاف بین پـدر یا مادر؛ ۶. نحوه رفتار پـدرو مادر با آنها؛ ۷. بی‌اهمیتی پـدر و مادر و بی‌بنـد و باری؛ ۸. نداشتن سرپرست مناسب و مسئول؛ ۹. وجود نامادری نامهربان و بـد رفتار؛ ۱۰. وجود ناپدری؛ ۱۱. شغل پدر یا مادر؛ ۱۲. وضعیت اقتصادی خانواده و محدودیت‌هایی از این جهت؛ ۱۳. مواجهه با کمبودهای مختلف مادی و زندگی؛ ۱۴. پایین بودن سطح فرهنگ اجتماعی خانواده؛ ۱۵. بروز عقـده در کودکی به دلیـل عـدم ارضـای نیازهای مادی؛ تفسـیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۲ ۱۶. بروز عقـده در کودکی به دلیل کمبودهای عاطفی و روانی؛ ۱۷. بد رفتاری والدین یا سـرپرست خانواده و خصوصیات تند اخلاقی؛ ۱۸. جـدایی از خانواده در سـنین نوجوانی یا جوانی؛ ۱۹. نداشـتن برنـامه در رابطه با اوقات فراغت و نداشـتن امکاناتی از این جهت؛ ۲۰. داشتن مسئولیت در رابطه با هزینه زندگی؛ ۲۱. جذب مظاهر فساد؛

۴. خانواده شخصی

گزینش همسـر مناسب و تشکیل کانون گرم خانواده، تعهد و مسئولیتی بزرگ برای طرفین ایجاد می‌کند. چه بسیار افراد منحرفی که به وسیله همسران خوب، به‌راه راست هدایت شده‌اند و به عکس، افرادی که به واسطه همسر بد رفتار و نامناسب، از خانواده گریزان و به دام انحرافات افتاده‌انـد. موارد زیر از سوی سارقان در رابطه با زنـدگی شخصـی به عنوان عاملی برای ارتکاب سـرقت بیان شـده است. ۱. نداشـتن امکانـات کافی برای زنـدگی؛ ۲. بی‌کـاری؛ ۳. شـغل نامناسب؛ ۴. انتخـاب همسـر ناهماهنـگ از سوی خانواده و ازدواج‌هـای تحمیلی؛ ۵. توقعـات نابه جای همسـر؛ ۶. بـد رفتـاری، بـد اخلاقی، بی تفاوتی، بـد زبانی، و برآورده شـدن انتظارات از همسر؛ ۷. بداخلاقی، ناسازگاری، و بی‌تفاوتی فرد؛ ۸. تجمل پرستی و عدم قناعت و چشم و هم چشمی؛ «۱»

۵. مدرسه

به عقیده روان شناسان تربیتی، مدرسه و اولیای آن در سلامت روان دانش آموزان نقش مهمی دارند. شرایط ناسالم و محیط مناسب برای رشـد انحراف، عـدم کنترل، عدم توجه به تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۳ انحرافات خاص محیط مـدارس، عدم توانایی و ناآشـنایی مدیران و مسـئولان مراکز آموزشی به ویژه عدم توجه و علاقه آنان به امور جنبی دانش آموزان، عدم توجه به مسائل رشد و شخصـیت کودکان، بی‌تفاوتی در مقابل ضـعف یادگیری و بی‌علاقگی بعضـی دانش آموزان و مهم‌تر از همه، نبود مشـاور و مـددکار اجتمـاعی و مشـاوره‌ای برای دانش آموزان، از مسـائلی است که می‌توانـد کودکان و نوجوانان را در معرض خطر قرار دهد. «۱»

۶. ضعف اعتقادات دینی

در بررسـی افرادی که در مراکز، بازپروری می‌شدنـد، ضـعف شدیـد پایبنـدی به اصول اعتقادی و دینی دیـده شد، «۲» در حالی که اعتقادات دینی به دو علت اساسـی موجب جلوگیری از ارتکاب اعمال خلاف می‌گردد. در دل واندیشه انسان مؤمن هوا و هوس راه ندارد. او اسیر حرص و آز نبوده و بنده مظاهر دنیوی نیست. هیچ نیرویی او را از مسیر هدایت منحرف نمی‌کند. با قناعت و توکل بر خداوند نیازهای دنیایی را در حد ضـرورت به طریق مشـروع تهیه و نیازها را از راه صـحیح برآورده می‌سازد. اعتقاد به حلال و حرام علت دومی برای عدم تصور ارتکاب خلاف از سوی انسان‌های پرهیزکار است. «۳»

ه–تأثیر صفات اخلاقی، متناسب با امور اقتصادی در بهداشت روانی

۱. زهد

زهـد نسبت به دنیا می‌تواند از مشـکلات ناشـی از دوستی دنیا و مال پرستی و حرص جلوگیری کند. زهد یعنی عدم تمایل و رغبت نسبت به چیزی که در آن به طور طبیعی جاذبه میل و رغبت وجود داشته باشد و انسان در اثر عواملی اختیاری نسبت به آن بی‌رغبتی نشان دهـد و زیبایی و ارزش‌های آنرا ناچیز بشـمارد. «۴» از دیـدگاه علی (ع) زهد در یک جمله قرآن تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۴ خلاـصه شـده اسـت: «ایـن که به آنچه از دست داده افسـوس نخورد و به آنچه به دست آورده، بسیار شـاد نشود.» «۱» بر اسـاس این آیه، از دست داده‌هـا، و به دست آمـده‌ها نبایـد، فرد را چنان دچار احساسات و عواطف شدیـد کنـد که به رفتارهای نابهنجار دست بزند و شناخت‌های او متزلزل شود. علی (ع) اساس و پایه زهد را یقین به خداوند می‌داند و می‌فرماید: اصل زهد یقین است و میوه آن نیک‌بختی است. «۲» اگر انسان واقعاً خدا را شناخت و به رزاقیت الهی یقین داشت، غم و غصه و ناراحتی روزی را نمی‌خورد و به دنیا بی‌رغبت می‌شود. یقین دارد آنچه که به مصلحت او است خداوند به او اعطا می‌کند. خداوند در قرآن کریم خطـاب به پیـامبر (ص) می‌فرمایـد: «به منـافع دنیوی که مـا به دیگران داده‌ایم، چشم مـدوز؛ زیرا مـا می‌خواهیم آنان را با آن منـافع بیازماییم، ولی رزق پروردگار تو بهتر و مانـدنی‌تر است.» «۳» زیرا منافع دنیا برای کسـی میوه نخواهـد شـد. عالم طبیعت چنان سرد است که تا این شکوفه بخواهد به بار بنشیند و به ثمر تبدیل شود، سرمای زودرس طبیعت از راه می‌رسد و شکوفه‌ها را می‌ریزد. «۴» البته بایـد توجه کرد زهـد حقیقی که بستر کمال آدمی را فراهم می‌نماید، زهد منفی و گوشه‌گیری و دوری از جامعه و تلاش و کوشـش نیست، بلکه زهدی زنده و پرنشاط و اجتماعی و بالنده است؛ چنان که امیرالمؤمنین (ع) در توصیف زهد فرموده است: «ای

مردم، پارسایی دامن آرزو در چیدن است، و شکر نعمت حاضر گزاردن، و از ناروا پارسایی ورزیدن. و اگر از عهده این کار برنیایید، هرچند که ممکن است، خود را از حرام نگه دارید و شکر نعمت موجود را فراموش نکنید که راه عذر بر شما بسته است، با حجت‌های روشن و پدیدار، و کتاب‌های آسمانی و دلیل‌های آشکار ....» «۵» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۵ آرزوهای دنیایی و سطح پایین، فرد را از کسب مراتب بالای انسانی باز می‌دارد؛ بنابراین، هرچه فرد از چنین بندهای بازدارنده آزاد شود، آسوده‌تر می‌گردد و توان و امکانات خود را در جهت درست به کار می‌بندد و می‌تواند نعمت‌های الهی را شکر گزارد و موهبت‌ها را به درستی دریابد و در آن راهی که باید، به کار گیرد، به اعمال صالح ملتزم گردد و خود را از فرو رفتن در گرداب حرام‌ها بازدارد. «۱» دلیل تشویق به زهد ورزی زهد فرد را از وابستگی به اموری که مانع پیشرفت او است، باز می‌دارد تا زمینه کسب کمالات برای او فراهم شود و ازاندوه دلبستگی به دنیا رها گردد، تا با نشاط حقیقی به سوی کمال سیر نماید؛ یعنی امور دنیایی را هیچ نگیرد تا راست بایستد و درست حرکت کند. انسان بارویکرد نادرست به زندگی این جهانی و دلبستگی به امور زودگذر، خود را در محدودیت‌های گوناگون قرار می‌دهد و گرفتار داشتن‌ها و خواستن‌های کم ارزش می‌شود و زهد، آزادی از این امور و شکوفایی استعدادها در جهت کمال را فراهم می‌کند. «۲» موجبات زهد علی (ع) در وصیتش به امام حسن (ع) فرمودند: «در امر آخرت و نعمت‌های آن زیاد تفکر نما تا در دنیا زاهد باشی و آن را کوچک بشماری.» «۳» همچنین فرمود: «هر کس مرگ را مقابل خود ببیند امور دنیوی برای او سهل می‌گردد». «۴» اگر انسان بیندیشد که زندگی دنیا محدود است، همه سرمایه‌ها و اموال دنیوی به تدریج از بین می‌رود و همه وابستگی‌های انسان از او جدا می‌گردد و از سوی دیگر، تفکر نماید که جهان دیگری در کار است و نعمت‌های فراوانی را که خداوند وعده داده، در نظر بگیرد، علاقه زیاد و وابستگی به دنیا واندوه‌ها و ناراحتی‌های ناشی از آن را فراموش می‌کند تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۶ و نسبت به دنیا زاهد می‌گردد. تعالیم اسلام تأکید دارد که خود را به امور دائمی و پایدار علاقه‌مند کنیم تا بر زندگی همیشگی در دنیا اصرار نداشته باشیم؛ زیرا هیچ انسانی، حتی پیامبران در این جهان جاودانه نیستند. «۱» موانع زهد توجه تمام به زندگی دنیا وعدم شناخت آخرت، مانع زهد است. علی (ع) فرمود: «چگونه زهد می‌ورزد کسی که قدر و منزلت آخرت را نمی‌شناسد؟» «۲» همچنین فرمود: «چگونه به حقیقت زهد می‌رسد کسی که امیال خویش را مهار نکرده است؟» «۳» آثار زهد الف- آسایش و راحتی در دنیا: علی (ع) فرمودند: «دل بر کندن از دنیا و زاهد بودن بزرگ‌ترین آسایش است». «۴» زیرا چنین فردی به چیزی وابستگی ندارد تا از فقدان آن بترسد یا برای به دست آوردنش خود را به زحمت و غصه وادارد. همچنین فرمود: «آسایش در زهد و پارسایی است». «۵» پیامبر اسلام (ص) فرمود: «زهد و بی‌اعتنایی به دنیا روان را آسایش می‌بخشد و رغبت به آن جسم و روان را به رنج می‌افکند». «۶» همچنین فرمود: «کسی که به دنیا بی‌رغبت باشد، امیدوار است و جسم و روان او در دنیا و آخرت بیاساید و کسی که به دنیا راغب باشد، جسم و روان خود را در دنیا و آخرت به رنج افکند.» «۷» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۷ ب- خشنودی پروردگار: علی (ع) فرمود: «هر که از دنیا دل برکند، خود را از قید بندگی آن آزاد کند و پروردگارش را خرسند سازد». «۱» ج- آسان شدن مصیبت‌ها: امام سجاد (ع) فرمود: «هر کس دل از دنیا برکند، مصیبت‌های آن بر او آسان شود و از آن‌ها زیاد نگران نشود.» «۲» زاهد به دنیا رغبت و دلبستگی ندارد؛ از این رو، مصیبت‌ها و ناراحتی‌های دنیا برای او تقلیل می‌یابد؛ زیرا هدف او آخرت است و بیشتر به آن میاندیشد .... انسان زاهد چنان سعه صدر پیدا می‌کند که سختی‌ها و مصیبت‌ها همه در برابر بزرگی او کوچک می‌نماید و رنج‌ها و سختی‌های دنیا بر او آسان می‌گردد. د- دوری از فقر: آن‌که زهد بورزد، هرگز فقیر و نیازمند نشود؛ «۳» زیرا نیازهای خود را تعدیل کرده است. ه-- نزول رحمت: علی (ع) فرمودند: «به دنیا زاهد و بی‌رغبت باش، تا رحمت بر توفرود آید». «۴» و- آسان شدن قرب الهی: علی (ع) فرمودند: «دانش تو را به فرمان‌های خداوند رهنمون می‌شود و زهد راه رسیدن به آن را برای تو آسان و هموار می‌کند». «۵» ز- چشیدن شیرینی ایمان: امام صادق (ع) فرمود: «چشیدن حلاوت ایمان بر دل‌های شما حرام است، مگر آن گاه که دل‌هایتان به دنیا

زاهد و بی‌رغبت باشند». «۶» ح- به بار نشستن حکمت: علی (ع) فرمود: «با زهد حکمت بارور شود». «۷»

۲. قناعت

یکی از صفات مناسب اقتصادی که در تأمین بهداشت روانی افراد تأثیر زیادی دارد، قناعت است. راغب اصفهانی در تعریف قناعت می‌گوید: «قناعت اکتفا به مقدار ناچیزی از تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۸ وسایل زندگی در حد نیاز است بدون آن که در طلب زیاده بر آن سعی کند و خود را به رنج و سختی افکند.» قناعت وسیله‌ای است برای نیل به مقصد و حتی بزرگ‌ترین وسیله برای تحصیل سعادت ابدی است؛ زیرا کسی که خواسته‌های خود را محدود کند و دل را به فزون‌طلبی مشغول ننماید، فارغ البال و آسوده خاطر است؛ اما کسی که قناعت را از دست بدهد و به حرص، طمع و آرزوی دراز گرفتار و آلوده شود، دلش پریشان و خاطرش پراکنده و آشفته می‌گردد. «۱» امیرالمؤمنین (ع) حیات پاکیزه در قرآن را به قناعت تفسیر کرده است. «۲» معصومین (علیهم السلام) در کلمات خود قناعت را ستوده و به آن تشویق نموده‌اند. که به چند مورد اشاره می‌کنیم: ۱. پیامبر (ص) فرمود: «بهترین افراد امت من، اشخاص قانع‌اند و بدترین آن‌ها طمعکاران می‌باشند.» «۳» ۲. «قناعت، ثروتی است تمام نشدنی». «۴» ۳. خدای متعال به داوود (ع) وحی کرد: «من توانگری را در قناعت نهاده‌ام، اما مردم آن را در فراوانی مال می‌جویند؛ از این رو نمی‌یابندش». «۵» ۴. امیرالمؤمنین (ع) در وصف پیامبران الهی می‌فرماید: «خداوند سبحان فرستادگان خود را دارای اراده نیرومند قرار داد و از نظر ظاهر ضعیف و تهیدست، اما توام با قناعتی که دل‌ها و چشم‌ها را پر از بی‌نیازی می‌کرد، هرچند فقر و ناداری آن‌ها چشم‌ها و گوش‌ها را از ناراحتی لبریز می‌ساخت.» «۶» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۴۹ زمینه‌های بروز قناعت: امام صادق (ع) برای به دست آوردن قناعت فرمود: «به ناتوان‌تر از خودت بنگر و به توانگرتر از خویش نگاه مکن؛ زیرا این کار تو را به آنچه قسمت تو شده است، قانع‌تر می‌سازد.» «۱» علی (ع) در این زمینه می‌فرماید: «برای کسی که خود را بشناسد، شایسته است که به قناعت و عزت نفس چنگ زند». «۲» آثار قناعت ۱. عزت نفس: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «میوه قناعت، عزّت است.» «۳» زیرا شخصی که قانع است و از لحاظ مالی به دیگران نیازی ندارد، عزت نفس خود را حفظ می‌کند. ۲. آرامش: امام حسین (ع) فرمود: «قناعت، مایه آسایش جسم است». «۴» ۳. دوری از اندوه و ناراحتی: علی (ع) فرمود: «کسی که قانع باشد، اندوهگین نشود». «۵» ۴. خودسازی: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «بهترین کمک برای خودسازی، قناعت است». «۶» ۵. سبک شدن حساب در قیامت: پیامبر فرمود: «به آنچه داده شده‌ای قانع باش، تا حسابت سبک شود». «۷» ۶. زندگی خوب: امام علی (ع) فرمود: «خوش‌ترین زندگی را کسی دارد که خداوند سبحان قناعت عطایش کرده است.» «۸» همچنین فرمودند: «قناعت، گواراترین زندگی است». «۹» تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۰ ۷. از بین رفتن فقر: علی (ع) در بخشی از سفارش خود به فرزندش حسین (ع) می‌فرماید: «هیچ ثروتی فقرزداتر از خرسندی به قوت نیست و هر که به کفاف زندگی بسنده کند، به زودی به آسایش دست یابد و زندگی آسوده و مرفّهی به دست آورد». «۱»

خلاصه فصل پنجم

در این فصل نقش مسائل مختلف اقتصادی از جمله فقر و غنا، اشتغال و برخی رفتارها و صفات اخلاقی مربوط به مسائل اقتصادی مورد بررسی قرار گرفت. احساس ذلّت، محرومیت، پریشانی فکر، ناامیدی و سستی اراده، مشکلات در روابط اجتماعی، مشکلات خانوادگی، از جمله پیامدهای نامناسب فقر در بهداشت روانی می‌باشد، گرچه فقر می‌تواند جنبه‌های مثبتی نیز در زندگی انسان داشته باشد. تعالیم اسلام برای مواجهه با فقر و از بین بردن آثار روانی ناشی از آن، به کار و تلاش، توکل بر خدا، ملاحظه فضایل معنوی که خداوند به فقرا عنایت می‌کند، اقتصاد و میانه روی، صدقه، صله رحم، رضایت نسبت به روزی، گفتن برخی ذکرها مانند

لاحول و لا قوه الا بالله و کم کردن آرزوها توصیه می‌نماید. غفلت، تکبر، طغیان، اتراف، کاهش روابط اجتماعی، توجه به ظاهر و پیراهه‌های روابط اجتماعی، از آثار منفی روانی غنا و بی‌نیازی می‌باشد. احساس امنیت مالی و بدنی، احساس راحتی و عدم ا سترس در زندگی، توانایی کمک به دیگران، از آثار مثبت غنا در بهداشت روانی است. دین اسلام برای برطرف کردن فقر از افراد و جامعه، نفقه‌های واجب، زکات، خمس، برخورداری از انفاق، احسان کردن، اطعام فقرا، قرض دادن و مهلت دادن به بدهکار را پیشنهاد می کند. صفات نامناسب مانند دوستی دنیا، بخل و امساک و حرص، و صفات مناسب مانند زهد و قناعت که به امور اقتصادی مربوط می‌شود، در بهداشت روانی تأثیر منفی یا مثبت دارند. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۱

فهرست منابع

۱. قرآن. ۲. نهج البلاغه. ۳. صحیفه سجادیه. ۴. آبراکرابی و دیگران، فرهنگ جامعه شناسی، چاپخش، تهران، ۱۳۶۷ ش. ۵. ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید، شرح نهج البلاغه، کتابخانه آیت‌الله مرعشی، قم: ۱۴۰۴ ق. ۶. ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون در طب، تهران، سروش، (انتشارات صدا و سیما) ۱۳۶۳ ش. ۷. ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون در طب، ترجمه عبدالرحمان شرفکندی، چ ۶، تهران: نشر سروش، ۱۳۷۰ ش. ۸. ابن میثم، شرح نهج البلاغه، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۵ ش. ۹. احسانبخش، صادق، آثار الصادقین، ستاد برگزاری نماز جمعه تهران، ۱۳۷۳ ش. ۱۰. احسانبخش، صادق، نقش دین در خانواده، نشر جاوید، رشت، ۱۳۷۴ ش. ۱۱. الاحصائی، ابن ابی الجمهور، عوالی اللالی، انتشارات سید الشهداء، قم، ۱۴۰۵ ق. ۱۲. احمدبن حنبل، مسند احمد، دار صادر، بیروت: بی‌تا. ۱۳. آذربایجانی، مسعود، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دفتر نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۷۶ ش. ۱۴. آرگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران، جهاد دانشگاهی اصفهان، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش. ۱۵. آمدی، عبدالواحد (گردآورنده)، غررالحکم و دررالکلم، ضریح آفتاب، موسسه الجواد، مشهد، ۱۳۸۰. ۱۶. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۲ انصاری، مرتضی، مکاسب محرمه، مطبوعات دینی، قم، ۱۳۶۶ ش. ۱۷. اهوازی، حسین به سعید، الزهد، سید ابوالفضل حسینیان، ۱۴۰۲ ه‍. ۱۸. ایمانیان، شهین، جزوات روان‌شناسی دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ش ۱۳. ۱۹. بانوی اصفهانی، تفسیر مخزن العرفان (کنزالعرفان)، تهران: نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ ش. ۲۰. بدار، لوک و غیره، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه دکتر حمزه گنجی، نشر ساوالان، چاپ اول، تهران، ۱۳۸۰ ش. ۲۱. برقی، احمد بن محمد، المحاسن، المجمع العالمی لاهل البیت (علیهم السلام)، چاپ اول، قم، ۱۴۱۳ ق. ۲۲. بروجردی، ابراهیم، تفسیر جامع، انتشارات صدر، چاپ سوم، تهران، ۱۳۴۱ ش. ۲۳. بستانی، محمود، اسلام و روانشناسی، ترجمه محمود هویشم، موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ دوم، مشهد: ۱۳۷۵ ش. ۲۴. بلاغی، عبدالحجت، حجه التفاسیر و بلاغ الاکسیر، چاپ حکمت، چاپ اول، قم، ۱۳۴۵ ش. ۲۵. بهشتی، احمد، اسلام و تربیت کودکان، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۲ ش. ۲۶. بهشتی، احمد، خانواده در قرآن، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۳ ش. ۲۷. بی‌ریا، ناصر و دیگران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، انتشارات سمت، چاپ اول، تهران: ۱۳۷۵. ۲۸. ثقفی تهرانی، محمد، روان جاوید در تفسیر قرآن، تهران، انتشارات برهان، چاپ دوم، ۱۳۶۳ ش. ۲۹. جرجانی، حسین، تفسیر جلاءالاذهان و جلاء الاحزان (تفسیر گازر)، چاپخانه دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۷ ش. ۳۰. جوادی عاملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، مرکز نشر اسراء، قم: ۱۳۷۸ ش. ۳۱. جوادی عاملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، مرکز نشر اسراء، قم: ۱۳۷۸ ش. ۳۲. جولیانی، وود، ارتباطات میان فردی، ترجمه مهرداد فیروز بخت، چاپ اول، آفتاب، ۱۳۷۹ ش. ۳۳. جی، کارن، و غیره، ترجمه خدیجه ابوالمعالی و دیگران، بهداشت روانی زنان، چاپ دید آور، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش. ۳۴. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۳ حسینی الشاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنی عشری، تهران، انتشارات میقات، چاپ اول، ۱۳۶۴ ش. ۳۵. حسینی همدانی، سید محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن،

تهران، کتابفروشی لطفی، ۱۳۸۰ ش. ۳۶. حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۹ ش. ۳۷. حسینی، علی اکبر، اخلاق در خانواده، انتشارات اسلامی، تهران، ۱۳۶۵ ش. ۳۸. حلی، محمدبن ادریس، مستطرفات السرائر، انتشارات جامعه مدرسین قم: ۱۴۱۱ ق. ۳۹. خزاعی نیشابوری، حسین بن علی، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۶۶ ش. ۴۰. خسروانی، علی رضا، تفسیر خسروی، تهران، چاپ اسلامیه، ۱۳۷۹ ق. ۴۱. خمینی، روح الله، شرح حدیث جنود عقل و جهل، چاپ و نشر عروج، چاپ پنجم، قم، ۱۳۸۰. ۴۲. داور پناه، ابوالفضل، انوارالعرفان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات صدر، چاپ اول، ۱۳۷۵ ش. ۴۳. دلشاد تهرانی، مصطفی، ماه مهرپرور، تربیت در نهج البلاغه، تهران: دریا، ۱۳۷۹ ش. ۴۴. دیلمی، حسن، ارشاد القلوب، انتشارات شریف رضی، تهران، ۱۴۱۲ ق. ۴۵. دیماتئو، ام. رابین، روان‌شناسی سلامت، ترجمه: سیدمهدی موسوی اصل و دیگران، سمت، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۸ ش. ۴۶. رئوف، هبه، مشارکت سیاسی زن، ترجمه محسن آرمین تهران، نشر قطره، ۱۳۷۷ ق. ۴۷. راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ قرآن، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، بی‌جا، بی‌تا. ۴۸. رجایی، سید محمد کاظم، معجم موضوعی آیات اقتصادی قرآن، چاپ اول، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، بهار ۱۳۸۲ ش. ۴۹. رسولی، هاشم، شرح غررالحکم و دررالکلم، دفتر فرهنگ نشر اسلامی، چاپ چهارم، تهران، ۱۳۸۱ ق. ۵۰. رضا، محمد رشید، تفسیر المنار، دارالمعرفه، بیروت، ۱۹۹۳ م– ۱۴۱۴ ق. ۵۱. رضی الدین، حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ ق. ۵۲. الزحیلی، وهبه، تفسیر منیر، دارالفکر، ۱۹۹۱ م. ۵۳. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۴ ساپینگتون، آنوروا، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی، انتشارات روان، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش. ۵۴. سالاری فر، محمدرضا، نظریه خانواده درمانی مینو چین با دیدگاه اسلام در باب خانواده، پایان نامه کارشناسی ارشد، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۹ ش. ۵۵. سبزواری، محمد، تفسیرالجدید، دارالتعارف للمطبوعات، الطبعه الاولی، ۱۴۰۶ ق. ۵۶. سید بن طاووس، مهج الدعوات، انتشارات دارالذخائر، قم: ۱۴۱۱ ه–. ق. ۵۷. سید علوی، سید ابراهیم، اینگونه معاشرت کنیم. ۵۸. سید قطب، تفسیر فی ظلا القرآن، دارالشروق، مصر، چاپ ۲۴، ۱۹۹۵ م. ۵۹. شاکر، محمد کاظم، فقر و غنا در قرآن، نشر رایزنان، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۸ ش. ۶۰. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، رشد، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸ ش. ۶۱. شرقاوی، محمد حسین، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶ ش. ۶۲. شعیری، تاج الدین، جامع الاخبار، انتشارات رضی، قم، ۱۳۶۳ ش. ۶۳. شفیعی مازندرانی، سید محمد، پرتوی از اخلاق اسلامی، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۲ ش. ۶۴. شهرآشوب مازندرانی، محمد، مناقب آل ابی طالب، موسسه انتشارات علامه، قم، ۱۳۷۹ ق. ۶۵. شیخاوندی، داور، جامعه‌شناسی انحرافات، چاپ دقت، نشر مرندیز، چاپ سوم، ۱۳۷۳ ش. ۶۶. صادقی اردستانی، احمد، کودکی مردان بزرگ، انتشارات فؤاد، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش. ۶۷. صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش. ۶۸. صبحی صالح، نهج البلاغه، مرکز البحوث الاسلامیه، قم، ۱۳۹۵ ق. ۶۹. صحفی، سید محمد، آئین معاشرت در اسلام، کانون نشر معارف خوزستان، بی‌تا. ۷۰. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه، عیون اخبار الرضا، انتشارات جهان، تهران، ۱۳۷۸ ش. ۷۱. صدوق، محمد بن علی، الامالی، انتشارات کتابخانه اسلامیه، تهران، ۱۳۶۲ ش. ۷۲. صدوق، محمد بن علی، جامع الاحادیث، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۲ ش. ۷۳. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۵ صدوق، محمد بن علی، علل الشرایع، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۶۴، ش. ۷۴. صدوق، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، دفتر انتشارات اسلامی، قم، چاپ دوم، ۱۳۶۲ ش. ۷۵. صدوق، محمدبن علی، ثواب الاعمال، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۶۴ ش. ۷۶. طالقانی، محمود، تفسیر پرتوی از قرآن، شرکت سهامی انتشار، تهران: ۱۳۵۸ ش. ۷۷. طاهر بن عاشور، محمد، تفسیر التحریر و التنویر، دارالتونسیه للنشر، بی‌جا: بی‌تا. ۷۸. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران: چاپ سوم، ۱۳۹۷ ق. ۷۹. طبرسی، ابوالفضل علی بن حسن، مشکوه الانوار، کتابخانه

حیدریه، نجف، ۱۳۸۵ ق. ۸۰. طبرسی، ابوعلی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، داراحیاء التراث العربی، بیروت: ۱۳۷۹ ش. ۸۱. طبرسی، احمد بن علی، الاحتجاج، انتشارات شریف رضی، چاپ اول، قم: ۱۳۸۰ ق. ۸۲. طوسی، محمد، امالی، انتشارات دارالثقافه، قم: ۱۴۱۴ ه-. ق. ۸۳. طیب، عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات اسلام، تهران، چاپ سوم، ۱۳۶۶ ش. ۸۴. عاملی، ابراهیم، تفسیر عاملی، مشهد: کتابفروشی باستان، چاپ اول، ۱۳۶۳ ش. ۸۵. عاملی، شیخ حر، وسایل الشیعه، موسسه آل البیت، قم، ۱۴۰۹ ق. ۸۶. عبدالعظیم بن عبدالقوی، الترغیب و الترهیب، داراحیاءالتراث، چاپ سوم، بیروت، ۱۳۸۸ ق. ۸۷. عثمان نجاتی، محمد، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، آستان قدس رضوی، چاپ چهارم، مشهد، ۱۳۷۷ ش. ۸۸. العکّ، عبدالرحمن، آداب الحیاه الزوجیه، دارالمعرفه، بیروت، چاپ اول، ۱۹۹۸ م. ۸۹. علوی حسینی، محمد کریم، تفسیر کشف الحقایق، تهران، حاج عبدالمجید-صادق نوبری، چاپ سوم، ۱۳۹۶ ق. ۹۰. علی ناصیف، منصور، التاج الجامع للُاصول فی احادیث الرسول، دارالفکر، چاپ اول، بیروت، ۱۴۰۱ ق. ۹۱. فضل الله، محمد حسین، تفسیر من وحی القرآن، بیروت: دارالزهراء، چاپ سوم، ۱۴۰۵ ق. ۹۲. فضل الله، محمد حسین، شیوه همسرداری، انتشارات پیام آزادی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۳ ش. ۹۳. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۶ فلسفی، محمد تقی، شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، تهران، ۱۳۷۵ ش. ۹۴. فلسفی، محمد تقی، کودک از نظر وراثت و تربیت، تهران: نشر معارف اسلامی، بی‌تا. ۹۵. فیض الاسلام، شرح نهج‌البلاغه، تهران، فیض الاسلام، ۱۳۶۸ ش. ۹۶. فیض کاشانی، محسن، الصافی فی تفسیرکلام الله، مشهد: دارمرتضی، چاپ سوم، ۱۴۰۵ ق. ۹۷. فیض کاشانی، محسن، المحجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، جامعه مدرسین، دفتر انتشارت، بی‌تا. ۹۸. قائمی، علی، خانواده و تربیت کودک، انتشاارت دارالتبلیغ، قم، بی‌تا. ۹۹. قرائتی، محسن، تفسیر نور، قم، موسسه در راه حق، چاپ اول، ۱۳۷۴ ق. ۱۰۰. قربان حسینی، علی اکبر، جرم‌شناسی و جرم یابی سرقت، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۷۱ ش. ۱۰۱. قرشی، علی اکبر، تفسیر احسن الحدیث، تهران، واحد تحقیقات اسلامی، بنیاد بعثت، چاپ اول، ۱۳۶۶ ش. ۱۰۲. قمی، عباس، سفینه البحار، دارالاسوه قم: ۱۳۸۰ ش. ۱۰۳. قمی، محمد، تفسیر کنزالدقائق و بحرالغرائب، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۶ ش. ۱۰۴. کارل، آلکسیس، نیایش، حسینیه ارشاد، ترجمه محمدتقی شریعتی، تهران: ۱۳۵۸. ۱۰۵. کارم شیرازی، ناصر، خطوط اصلی اقتصاد اسلامی، انتشارات مطبوعاتی هدف، قم، بی‌تا. ۱۰۶. کارنگی، دیل، آئین دوست یابی، ترجمه ریحانه جعفری، پروین قائمی، تهران: پیمان، ۱۳۷۹. ۱۰۷. کراجکی، ابوالفتح، کنزالفوائد، انتشارات دارالذخائر، قم، ۱۴۱۰ ه-. ق. ۱۰۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الاـصول من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش. ۱۰۹. کلینی، محمد بن یعقوب، الفروع من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۰ ق. ۱۱۰. گروه اخلاق، واحد تدوین کتب درسی، آداب اسلامی، چاپخانه اسوه، ۱۳۷۸ ش. ۱۱۱. گلمن، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران: رشد، ۱۳۸۲ ش. ۱۱۲. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران: ارسباران، بهار ۱۳۷۸ ش. ۱۱۳. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۷ ماسن و دیگران، رشد شخصیت کودک، نشر مرکز، تهران، ۱۳۶۸ ش. ۱۱۴. مجلسی، محمد باقر، حلیه المتقین، ارمغان طوبی، تهران، ۱۳۸۰ ش. ۱۱۵. مجلسی، محمدباقر، روضه المتقین، واحد فرهنگی کوشانپور، چاپ دوم، تهرن، ۱۳۷۹ ش. ۱۱۶. مجلسی، ملا محمدباقر، بحارالانوار، موسسه الوفاء، بیروت: لبنان، ۱۴۰۴ ه-. ق. ۱۱۷. محدث نوری، مستدرک الوسائل، مؤسسه آل البیت، قم، ۱۴۰۸ ق. ۱۱۸. محمد بن محمد، احیاء العلوم، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، چاپ سوم، ۱۳۷۳ ش. ۱۱۹. محمدی ری شهری، محمد، التنمیه الاقتصادیه فی الکتاب و السّنه، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۰ ش. ۱۲۰. محمدی ری شهری، محمد، دوستی در قرآن و حدیث، ترجمه سیدحسن اسلامی، انتشارات فرهنگی دارالحدیث. ۱۲۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، چاپ اول، قم: ۱۳۶۲ ش. ۱۲۲. مدرسی، محمد تقی، تفسیر من هدی القرآن، دارالهدی، قم، چاپ اول، ۱۴۰۶ ق. ۱۲۳. مدرسی، محمد تقی، دوستی و دوستان، ترجمه حمیدرضا شیخی و حمید رضا آژیر، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، چاپ سوم، مشهد، ۱۳۷۶ ش. ۱۲۴.

مرکز مشاوره حوزه علیمه قم، علل و آثار تکبر و درمان آن، ۱۳۸۱ ش. ۱۲۵. مرکز مشاوره حوزه علیمه قم، فرآیند حسادت در فرهنگ قرآن و عترت، ۱۳۸۱ ش. ۱۲۶. مسروب، بالایان، روان‌شناسی کودک، اصفهان: انتشارات مشعل، ۱۳۷۰ ش. ۱۲۷. مشکینی، علی، الهادی الی موضوعات نهج البلاغه، وزارت ارشاد اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۶۳ ش. ۱۲۸. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش. ۱۲۹. مصطفوی، سید جواد، بهشت خانواده، انتشارات دارالفکر، چاپ یازدهم، قم، بی‌تا. ۱۳۰. مظاهری، حسین، خانواده در اسلام، انتشارات شفق، قم، ۱۳۶۴ ش. ۱۳۱. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، اخلاق در قرآن، مدرسه امام علی بن ابیطالب، چاپ دوم، قم، ۱۳۷۹ ش. ۱۳۲. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۳ ش. ۱۳۳. تفسیر موضوعی قرآن ویژه جوانان، ج۳، ص: ۳۵۸ مهدوی کنی، محمد رضا، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، تهران، ۱۳۷۵ ش. ۱۳۴. موسسه امام مهدی، تفسیر امام حسن عسکری (ع)، قم، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق. ۱۳۵. موسسه آموزش و پژوهش امام خمینی، دروغ و دروغگویی، قم، ۱۳۸۱ ش. ۱۳۶. موسوی اصفهانی، جمال الدین، ملاحظاتی پیرامون آیات اقتصادی قرآن، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، بی‌تا. ۱۳۷. موسوی همدانی، سید محمدباقر، ترجمه تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۲ ش. ۱۳۸. مینو چین، خانواده و خانواده درمانی، امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۰ ش. ۱۳۹. نجفی، محمد جواد، تفسیر آسان، کتابفروشی اسلامیه، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۴ ش. ۱۴۰. نجفی، محمد حسن، جواهر الکلام، داراحیاءالتراث العربی، چاپ هفتم، بیروت، ۱۹۸۱ م. ۱۴۱. نراقی، احمد، معراج السعاده، رشیدی، تهران، ۱۳۶۲ ش. ۱۴۲. نراقی، مهدی، جامع السعادات، اسماعیلیان، قم، بی‌تا. ۱۴۳. نوری، مستدرک الوسایل، موسسه آل البیت، قم، ۱۴۰۸ ق. ۱۴۴. هاشمی رفسنجانی، اکبر، تفسیر راهنما، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، قم: چاپ اول، ۱۳۷۳. ۱۴۵. هاک، پل، موفقیت در تربیت فرزندان، ترجمه حسین صیفوریان و ...، انتشارات رشد، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش. ۱۴۶. هندی، حسام الدین، کنزالعمال فی سنن الاقوال و الافعال، موسسه الرساله، بیروت: ۱۴۰۹ ق. ۱۴۷. هیثمی، علی ابن ابوبکر، مجمع الزوائد و منبع الفوائد، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۸ م. ۱۴۸. ورام، مسعود، مجموعه ورام، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، مشهد، ۱۳۷۵ ش. ۱۴۹. وزیری فرد، سید محمد جواد، مسائل اقتصادی در تفسیر المیزان، امیرکبیر، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۶ ش.

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیتهای گسترده مرکز : الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و... د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) ز)طراحی سیستم های حسابداری ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و... ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت : ۲۳۷۳ شناسه ملی : ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳- (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵(۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳ ، شماره کارت :۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳و شماره حساب شبا : IR۹۰-۰۱۸۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۶۲۱-۰۶۰۹-۵۳به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟». [سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز

بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».


قائمیه
مرکز تحقیقات رایانه‌ای
اصفهان
WWW
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹